

Forza – Lanciare: All'indietro!

L'obiettivo di questo esercizio è di lavorare attivamente con le gambe e di rafforzare la muscolatura del tronco e delle braccia. Inoltre gli sportivi allenano la loro tecnica di lancio e cercano di mantenere l'orientamento.

Lanciare il pallone medicinale all'indietro, sopra la testa. Spiccare un salto all'indietro distendendo le ginocchia. Non inarcare la schiena!



Variante

Lanciare il pallone perpendicolarmente al suolo.

Coinvolgere tutto il corpo – L'allenamento della forza nelle discipline dei lanci (ad es. nella pallavolo, pallamano, pallacanestro, lancio del giavellotto, ecc.) dovrebbe essere abbinato ad un programma per il rafforzamento del tronco e delle gambe. Infatti, l'efficacia di un lancio dipende anche dalla forza globale dell'atleta, i cui carichi di allenamento variano a dipendenza della disciplina sportiva praticata.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO