

## Forza: Cambiare la presa per principianti

Chi svolge regolarmente un allenamento della forza nello sport ottiene migliori prestazioni. Si tratta di un esercizio di preparazione per poter in seguito eseguirlo con dei pesi supplementari.

Preparazione alla tecnica del sollevamento pesi. Afferrare una sbarra e assumere una postura iniziale corretta (schiena dritta, sguardo rivolto in avanti). Tendere completamente le gambe e le anche e sollevare la sbarra tenendola vicina al tronco. Successivamente cambiare la presa alla sbarra (impugnatura modificata di 180 gradi) e nel contempo flettere leggermente le gambe. Stabilizzare il tronco durante tutto l'esercizio.



Prima la tecnica, poi la forza – In questa doppia pagina viene descritta la tecnica di sollevamento pesi, che può essere appresa con un semplice bastone. Solo chi impara la giusta tecnica esercitandosi con pesi leggeri e stabilizzando il tronco potrà poi svolgere lo stesso esercizio con dei pesi aggiuntivi. È bene lasciare agli allievi il tempo necessario per apprendere le giuste tecniche. Il docente e l'allenatore debbono verificare costantemente che gli allievi svolgano gli esercizi in modo corretto.

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