

Forza: Sulla panchina

Per allenare al meglio la muscolatura del petto e delle braccia è importante che gli atleti imparino a premere correttamente con la schiena contro la panchina. Può essere utile prevedere una persona che aiuti.

Rafforzare la muscolatura del braccio e del petto. Dalla posizione supina, sorreggere una sbarra. Sollevarla ed abbassarla ripetutamente (non tendere completamente il braccio all'altezza dell'articolazione del gomito).



Varianti

- Afferrare la sbarra in diversi modi (presa larga, stretta).
- Im Sitzen mit schräg gestellter Banklehne.

più facile

Senza pesi supplementari.

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