

Forza: Mezzo busto

Questo esercizio viene eseguito al meglio con un partner. L'atleta rafforza la muscolatura delle braccia e della schiena con una sbarra.

Rafforzare la muscolatura delle braccia, delle spalle e della schiena. A appoggia le gambe prona sul cassone, il tronco è invece rivolto perpendicolarmente verso il basso. Un compagno (B) afferra A per i piedi o per le gambe e lo tiene saldamente. A solleva poi il tronco di 90 gradi assumendo così una posizione orizzontale e successivamente avvicina una sbarra al petto. Mantenere questa posizione e poi tendere di nuovo le braccia.



Osservazione: per sollevare dei carichi pesanti è importante assumere una buona posizione con la parte superiore del corpo appoggiandola su un appoggio o su una panchina.

Varianti

Afferrare la sbarra in diversi modi (presa larga, stretta).

più difficile

Eseguire l'esercizio senza pesi supplementari.

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