

Forza: La farfalla

Aperto le braccia come le ali di una farfalla si può rafforzare la muscolatura delle braccia e del tronco. In questo esercizio sulla schiena occorre mantenere la schiena stabile.

Rafforzare la muscolatura delle braccia. Supini su una panchina, le gambe sono flesse, le braccia sono tese lateralmente. Avvicinare entrambe le braccia, tenendole sempre tese, e poi ritornare nella posizione iniziale.



Variante

più facile

- Appoggiare i piedi per terra.
- Ridurre il peso.

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