Forza: L'angelo

In questo esercizio gli sportivi si sdraiano su una Swissball e cercano di mantenere una posizione stabile. Parallelamente rafforzano le spalle e le braccia.

Sdraiarsi supini su una palla (Swissball), appoggiare i piedi su un oggetto rialzato e tendere le braccia. Successivamente muovere le braccia lateralmente fino alle anche per poi assumere di nuovo la posizione iniziale. Combinazione: rafforzare la muscolatura della spalla e migliorare la tenuta del corpo.

Osservazione: è importante avere una buona stabilità di base.

Abbinamenti – Spesso gli esercizi di forza sono noiosi e monotoni. Un modo per rendere questo tipo di allenamento più entusiasmante è quello di integrarlo nell'allenamento della coordinazione o della mobilità. Questo abbinamento permette inoltre di migliorare la propriocezione e quindi di prevenire gli infortuni.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO