

Forza: Rocky Balboa

Per svolgere questo esercizio di rafforzamento complesso destinato alla muscolatura del tronco si utilizza una superficie instabile. Grazie ad un feedback propriocettivo si aumenta l'efficacia.

Appoggiare la schiena su una Swissball e i piedi su un oggetto rialzato. Con le braccia spingere una sbarra verso l'alto e poi avvicinarla di nuovo al petto (non caricare la sbarra con pesi aggiuntivi). Combinazione: rafforzamento della muscolatura del petto e delle braccia, stabilizzazione del tronco.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO