

Allenamento con attrezzi – Disco: Lat Pull

Questo esercizio si presta molto bene per rafforzare la muscolatura dorsale. E può anche essere eseguito in una forma più difficile.

Portare i dischi verso il corpo e poi ri allontanarli eseguendo dei movimenti semicircolari.

Variante

più difficile

Variare l'ampiezza e il ritmo dei movimenti.



Posizione finale



Posizione iniziale

Fonte: «mobile» 5/2008, pag. 27, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO