

Rafforzamento con partner: Un tandem di successo

Quando il peso del proprio corpo non è più sufficiente e non si dispone di alcun materiale di muscolazione, lavorare con un partner è una forma di allenamento alternativa che permette di ottenere ottimi risultati.



Gli esercizi in coppia esigono un'empatia e una fiducia reciproche. E, soprattutto, escludono qualsiasi forma di rivalità.

L'obiettivo è riuscire a trovare il carico ideale. Il partner deve dunque cercare di adattare la resistenza che oppone alle predisposizioni di colui che lavora.

Gli esercizi presentati in questo aiuto possono essere troppo esigenti per gli allievi di scuola media livello I e sono da svolgere solo se i partecipanti danno prova di massima concentrazione. Possono essere integrati in un allenamento a circuito, prevedendo ad esempio 30 secondi di tempo per esercizio.

Aiuto: Rafforzamento con partner

Fonte: «mobile» 4/2006, pagg. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO