

Rafforzamento con partner – Parte superiore del corpo: Flettere il braccio

Con un solo gomito appoggiato sul cassone, questo esercizio rafforza il muscolo flessore del braccio e la muscolatura dell'avambraccio.



Piegare il braccio (il gomito è appoggiato al cassone). Flettere leggermente le ginocchia.

Materiale: un cassone

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO