

## Rafforzamento con partner – Parte superiore del corpo: Farfalla

Questo esercizio va eseguito da seduti. Obiettivo: rafforzare i muscoli flessori delle braccia e del muscolo gran pettorale.



Da seduti portare le braccia in avanti mantenendole in posizione orizzontale. Il partner fa resistenza sulle articolazioni del polso.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO