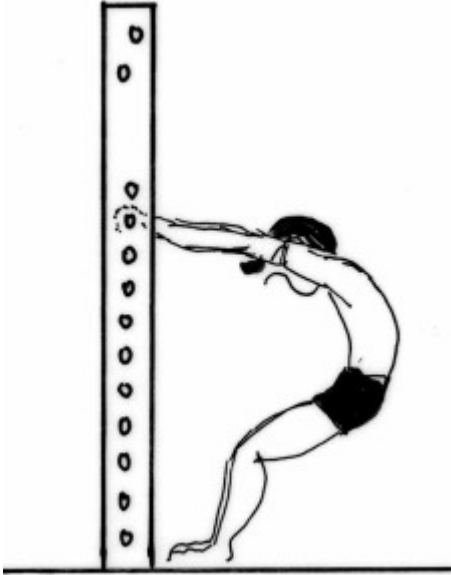


Allungamento – Schiena: Bradipo

Lo scopo di questo esercizio é lo stiramento dei muscoli del busto ottenuto arrotondando la parte superiore del corpo e trasferendone il peso alle spalliere.



Aggrapparsi saldamente alle spalliere con le braccia tese, posizionare i piedi in avanti e fissarli bene al suolo. Lasciar cadere il peso della parte superiore del corpo all'indietro e arrotondare completamente la schiena. Allungare il più possibile braccia e spalle. Mantenere la posizione (allungamento statico).

Osservazioni

- Portare le spalle verso le orecchie.
- Espirando aumentare l'allungamento e farsi cadere ancora di più di peso

Materiale: spalliere

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO