

Rafforzamento con partner

Cosa si può fare quando il peso del proprio corpo non è più sufficiente e non si dispone di alcun materiale di muscolazione? Lavorare con un partner è la formula adatta sotto diversi punti di vista. In questo aiuto ci sono nove esercizi per il rafforzamento di tutti i gruppi muscolari.

Parte superiore del corpo

Flettere il braccio

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



Soprabito

Sdraiarsi sulla schiena sul cassone, alzare ed abbassare le braccia mantenendole sempre tese.



Farfalla

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



Allenarsi insieme

Durante gli esercizi in coppia è importante che le due persone si occupino e si fidino l'una dell'altra. Si tratta soprattutto di cercare la dose di carico ideale. Il partner infonde resistenza durante l'esecuzione del movimento, adattandola alle predisposizioni di chi esegue l'esercizio. Gli esercizi appena presentati possono essere troppo faticosi per gli allievi di scuola media e necessitano di molta concentrazione. Questi esercizi si prestano particolarmente bene per un allenamento a circuito con una durata del carico di 30 secondi.

Tronco

Tendere i fianchi

Da sdraiati, estendere i fianchi sollevando una gamba. Il partner, che appoggia le mani ai due lati dei fianchi, dosa la resistenza cambiando posizione.



Coccinella addormentata

Sulla schiena, sollevare il bacino. Sollevare le gambe in modo perpendicolare.



Spallucce

Appoggiare la pancia sul cassone, sollevare leggermente la schiena e aprire le braccia lateralmente. Il partner fa resistenza sui gomiti.



Gambe

Sollevare il partner

Sedersi sul cassone e tendere le ginocchia. Tanto più il partner è rilassato, quanto più l'esercizio diventa faticoso da eseguire.



«Tallonare»

Appoggiare la pancia sul cassone e flettere il ginocchio all'indietro. Il partner accompagna il movimento tenendo le mani sulla caviglia.



Salti su una gamba

alti tesi su una gamba sola. Dopo l'atterraggio toccare il pavimento con entrambe le mani. Il partner accompagna il movimento. Tanto meno si aiuta, quanto più l'esercizio diventa faticoso da eseguire.

