



BASKET COACH.NET



[Home](#) [Attacco](#) [Difesa](#) [Fondamentali](#) [Preparazione Fisica](#) [Giovani](#) [Minibasket](#) [SKLZ](#) [News](#) [Eshop](#) [Video](#) [Contattaci](#)

0003 - Rematore con manubri in piedi e in appoggio monopodalico



L'obiettivo di questo esercizio è quello di migliorare la capacità di flettere e addurre gli arti superiori in condizione di equilibrio instabile. La muscolatura della regione posteriore delle spalle e del torace è spesso debole e non in equilibrio, in termini di forza, con quella anteriore nel giocatore di basket. Tale esercizio quindi, può essere visto sia in un'ottica di lavoro volto al bilanciamento dei livelli di forza, sia considerato come funzionale rispetto al gioco del basket. Infatti, la posizione verticale in cui si sviluppa, con gambe piegate e busto flesso in avanti, è molto simile a quella tenuta dal giocatore in fase difensiva (nella foto il giocatore dovrebbe mantenere il ginocchio più piegato ed il busto maggiormente inclinato). L'appoggio monopodalico da una maggiore instabilità e permette di abbinare al lavoro di forza anche il lavoro sulla propriocettività.

L'esercizio non richiede la presenza di un assistente.

All'esercizio potrebbe essere data una maggiore instabilità chiedendo all'atleta di stare in appoggio monopodalico su una superficie basculante (tavolette propriocettive e simili).

Posizione iniziale: Impugnare i manubri con un'impugnatura supina. Assumere la posizione a gambe piegate e busto inclinato in avanti. Mantenere le braccia tese e in avanti basso. Capo in estensione e sguardo in avanti. Staccare una gamba da terra ed elevarla verso dietro.



Posizione finale: Flettere i gomiti fino a 90°, avvicinare le scapole fra di loro ed espirare. Tornare in posizione iniziale inspirando.



AREA PERSONALE

Bentornato Federico



[Home](#)



[Associati Ora](#)



[I tuoi dati](#)



[Archivio Video Area registrati](#)



[Logout](#)



Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti