



BASKET COACH.NET



Home Attacco Difesa Fondamentali Preparazione Fisica Giovanili Minibasket SKLZ News Eshop Video Contattaci

0006 - Spinte verso il basso per tricipiti-flessione delle braccia al cavo



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

Sebbene i lavori di forza finalizzati alla preparazione fisica del giocatore di basket siano diretti al miglioramento di movimenti e di grosse catene muscolari, piuttosto che all'isolamento di un singolo gruppo muscolare, le spinte verso il basso e le flessioni delle braccia al cavo, pur isolando rispettivamente i tricipiti ed i bicipiti, rappresentano esercizi di forza specifici per il palleggio. Pertanto possono e devono far parte del programma di potenziamento dell'atleta.

La loro specificità risiede anche nella posizione assunta dal corpo durante l'esecuzione: non quella eretta, normalmente utilizzata per l'esecuzione di esercizi analoghi finalizzati al fitness, ma una posizione più vicina a quella assunta dal giocatore durante l'esecuzione del gesto tecnico.

Nella seduta di allenamento vengono inseriti dopo i lavori che coinvolgono le grandi catene muscolari o i lavori di forza esplosiva. Il volume di lavoro è sulla base di 3x10 ripetizioni.

TRICIPITI

Posizione iniziale: l'atleta in stazione eretta, tiene le gambe piegate ed il busto inclinato. La proiezione del ginocchio a terra deve cadere sull'avampiede e l'inclinazione della tibia deve essere analoga a quella del busto. Le braccia sono flesse a 90° al gomito. La testa in estensione e lo sguardo avanti.



Posizione finale: l'atleta estende le braccia ed espira durante l'estensione.



NB: si possono adottare alcune varianti come l'utilizzo della barra al posto della corda o la posizione di gambe divaricate sagittalmente piuttosto che sul piano frontale.

BICIPITI

Posizione iniziale: l'atleta in stazione eretta, tiene le gambe piegate ed il busto inclinato. La proiezione del ginocchio a terra deve cadere sull'avampiede e l'inclinazione della tibia deve essere analoga a quella del busto. Le braccia sono estese. La testa in estensione e lo sguardo avanti.



Posizione finale: l'atleta flette le braccia ed espira durante l'estensione.

NB: si può variare la posizione delle gambe da divaricate sagittalmente a divaricate frontalmente.

L'esecuzione di entrambi gli esercizi può essere effettuata anche utilizzando degli elastici fissati in alto o in basso a seconda dell'esercizio, rispetto all'atleta.



Tutti i diagrammi del sito sono stati realizzati con BKC PlayBook



CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS



Torna Indietro

Condividi:   

Palestre e Centri Fitness

Più clienti per la tua attività? Consulenza gratis. Chiedila





BKC PLAYBOOK

PROVA IL PLAYBOOK
PER DISEGNARE I TUOI
DIAGRAMMI

