



BASKET COACH.NET



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

0007 - Rematore cavo



AREA PERSONALE

L'utilizzo del rematore al cavo è utile per aumentare il livello di forza del gran dorsale e mantenere quindi un equilibrio tra la catena muscolare antero-superiore e quella posteriore. L'esecuzione avviene dalla posizione eretta al fine di ricercare uno sviluppo di forza nella stessa posizione in cui tornerà utile al giocatore impegnato nelle azioni di gioco.

L'esecuzione dell'esercizio può anche essere effettuata con degli elastici fissati da qualche parte.

Posizione iniziale: l'atleta dalla stazione eretta, mantiene le gambe ad un passo normale e divaricate sagittalmente. Le gambe sono piegate e la proiezione del ginocchio a terra cade sempre entro il piede. Il busto è inclinato in avanti, parallelo alla tibia della gamba posteriore. La spalla impegnata nella trazione è bloccata e non si sposta avanti. Il braccio è teso e lo sguardo avanti.



Posizione finale: l'atleta effettua una flessione del braccio fino a che il gomito non raggiunge circa i 90°. Durante la flessione l'atleta effettua l'espiazione. Al termine della flessione si ritorna in posizione di partenza.



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

Tutti i diagrammi del sito
sono stati realizzati
con BKC PlayBook



CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS



Condividi: **OkNO**

Torna Indietro

Libri calcio giovanile

Tecnica e preparazione atletica I migliori libri sul calcio e

