



BASKET COACH.NET



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

0001 - Split squat su Fit Ball



AREA PERSONALE

L'obiettivo di questo esercizio è quello di migliorare la capacità estendere gli arti inferiori in condizione di equilibrio instabile. L'esercizio può essere utilizzato per il miglioramento del livello di forza degli arti inferiori e considerato come funzionale rispetto al gioco del basket. Gran parte delle azioni motorie nella pallacanestro infatti, avvengono attraverso l'appoggio di un solo arto (arresti, cambi di direzione, salti) e il suo successivo impegno nel gesto motorio. L'esercizio non richiede la presenza di un assistente.

Posizione iniziale: Impugnare i manubri con un'impugnatura supina. Sguardo in avanti e scapole addotte. Mantenere una gamba flessa a 90° e in appoggio col dorso del piede e la prima parte della tibia, sulla fit ball. L'altra gamba è in appoggio a terra e leggermente flessa.



Posizione finale: Piegare la gamba in appoggio a terra mantenendo il busto perpendicolare al suolo. Il ginocchio della gamba che si piega non deve superare l'avampiede per non creare un eccessivo stress sul tendine rotuleo. Estendere quindi la gamba e tornare 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



Torna Indietro

Condividi:

Libri calcio giovanile

Tecnica e preparazione atletica I migliori libri sul calcio e

