



BASKET COACH.NET



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

0002 - Spinte con Manubri su Fitball



AREA PERSONALE

L'obiettivo di questo esercizio è quello di migliorare la capacità di estendere ed addurre gli arti superiori. L'utilizzo della fitball permette inoltre una valida stimolazione della muscolatura di sostegno e lo sviluppo della propriocettività. Rispetto al gioco della pallacanestro è limitatamente funzionale a causa della posizione supina; tuttavia, visti gli effetti sull'equilibrio e sulla propriocettività oltre che sulla forza, risulta essere un valido mezzo allenante di tipo generale. L'esercizio richiede la presenza di un assistente che segua l'atleta durante l'esecuzione.

Posizione iniziale: Impugnare i manubri con un'impugnatura prona. Sedersi sulla fitball e poi assumere una posizione supina con la zona toracica, la testa e le spalle in appoggio sulla palla, i piedi a terra con le ginocchia a 90°, il bacino in linea con le cosce e il busto. Portare i manubri in posizione iniziale, estendendo i gomiti, sopra la testa e la faccia. L'assistente, in piedi dietro l'atleta, lo aiuta a sollevare i manubri afferrandolo ai polsi.



Fase discendente: Abbassare i manubri contemporaneamente fino al torace, all'altezza delle ascelle e in linea coi capezzoli. Il polso va mantenuto rigido e sotto il gomito con le impugnature dei manubri in linea. L'assistente tiene le mani vicine agli avambracci dell'atleta senza toccarli, abbassandosi leggermente attraverso un piegamento delle proprie gambe.



Fase ascendente: Spingere i manubri verso l'alto fino a che i gomiti non sono completamente estesi. Non sollevare le spalle. Mantenere i polsi rigidi e sotto i gomiti. Mantenere la posizione allineata del tronco con le cosce. L'assistente segue il movimento ascendente tenendo le proprie mani vicino agli avambracci dell'atleta.

Posizione finale: l'atleta poggia i manubri a terra, spinge con le gambe e torna a sedersi sulla fitball.

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



Torna Indietro

Condividi:

Libri calcio giovanile

Tecnica e preparazione atletica I migliori libri sul calcio e

