



# BASKET COACH.NET



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

## 0005 - Potenziamento della muscolatura del tronco



### AREA PERSONALE

Il potenziamento della muscolatura del tronco può avvenire sia attraverso l'esecuzione dei più comuni esercizi (crunch, sit up, iperestensioni e torsioni del busto), comunemente utilizzati dagli atleti e che allenano la muscolatura attraverso delle contrazioni isotoniche (contrazioni che tendono a sollecitare il muscolo con una resistenza costante lungo tutta l'escursione articolare), sia attraverso esercitazioni isometriche (come nelle proposte delle foto e che sono contrazioni che non prevedono variazione di lunghezza nel muscolo).

Le esercitazioni proposte permettono di allenare la muscolatura del tronco in maniera isometrica, riproducendo lo stesso tipo di contrazione effettuata dal giocatore quando deve stabilizzare il tronco durante un contatto con un avversario o "tenere" la posizione.

Entrambe le posizioni vanno mantenute per un tempo tra i 5 e 15 secondi per 3-4 serie

**Posizione 1:** L'atleta mantiene un angolo di 90° tra braccio e avambraccio e tra braccio e busto. La testa è sollevata e lo sguardo in avanti. Il bacino è in linea con le spalle e i talloni.



**Posizione 2:** L'atleta poggia l'addome sulla palla ed eleva le braccia tese all'altezza delle orecchie. Le braccia sono alla larghezza delle spalle. La testa è sollevata e lo sguardo in avanti.



### 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: **OkNO**  

### Schemi per il Calcio a 5

Esercizi di Tecnica e Tattica con Schemi per allenatori di

