

## ESERCIZI PER GLI ARTI SUPERIORI

### Circonduzioni:

In stazione eretta eseguite una circonduzione delle braccia prima ad arti liberi in avanti (x 10) e poi alternate indietro (x10), poi con mani alle spalle ed eseguite altre circonduzioni in avanti (x10) e quindi indietro (x10)

### Slanci:

In stazione eretta eseguite degli slanci delle braccia in avanti, in alto e verso l'esterno ( mani a pugno) Iniziamo ad eseguire l'esercizio lentamente per poi aumentarne la velocità, ripetere l'esercizio per 3 volte. Ogni esecuzione deve essere ripetuta 15 volte.

### Incrocio braccia:

In stazione eretta braccia in fuori, incrociare le braccia avanti, mani a pugno e ritorno in fuori. Ripetere per 20 volte.

### Pugni frontali veloci:

In stazione eretta posizione mezzo squat ( mantenendo la retroversione del bacino ) ed iniziare portando le braccia in avanti come se volessimo colpire qualcosa, pugni veloci, gomiti stretti e pugni lineari ad altezza mento. Eseguire 3 ripetizioni da 15.

### Plank:



Mantieni più possibile la posizione