

Split squat bulgari

I muscoli principalmente sollecitati durante questo esercizio sono quelli della coscia e dei glutei, secondariamente i flessori della gamba, quelli dei polpacci e del tronco.

- 1 Appoggiare un piede a terra e l'altro su un rialzo (panchina, cassone svedese, materassino ecc.)
- 2 Scendere lentamente finché non vi è una distensione del muscolo della coscia (della gamba sul rialzo).
- 3 Risalire spingendo con la gamba a terra e tornare nella posizione iniziale.

più facile

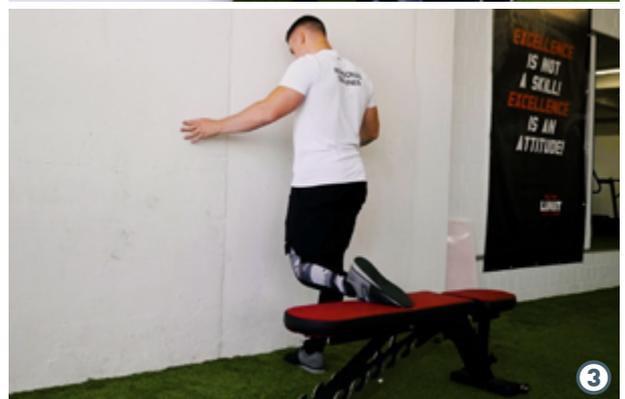
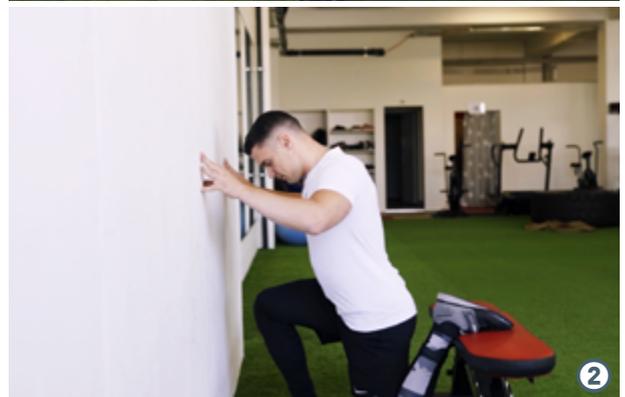
- Scendere con il ginocchio in modo che si riesca a risalire spingendosi con la gamba a terra. Mantenere l'equilibrio appoggiandosi con le mani a una parete.

più difficile

- Scendere più lentamente (4 secondi+) o zavorrarsi per rendere più difficile l'esercizio (ad es. manubri o uno zaino).

Osservazioni

- Mantenere il piede d'appoggio completamente appoggiato a terra durante tutto il movimento spingendo su tutta la pianta del piede.
- Inspirare durante la flessione. Il peso del corpo deve essere principalmente sulla gamba d'appoggio.
- Eseguire l'esercizio anche in piedi sull'altra gamba.



Affondi in camminata

I muscoli primari allenati durante questo esercizio sono quelli delle cosce e dei glutei, mentre i secondari sono: flessori della gamba, polpacci, muscolatura del tronco.

- ① Fare un lungo passo avanti cercando di mantenere l'equilibrio.
- ② Abbassare il ginocchio posteriore verso il pavimento, poi ritornare alla posizione iniziale spingendo la gamba anteriore verso l'alto espirando.
- ③ Ripetere lo stesso movimento con l'altra gamba.

più facile

- Affondi sul posto e sostenendosi con una mano al muro per mantenere l'equilibrio.

più difficile

- Eseguire l'esercizio con dei manubri e aggiungendo un mezzo affondo: scendere con il ginocchio a terra, risalire fino circa a metà, riscendere e poi risalire completamente.

Osservazioni

- Il piede della gamba anteriore rimane completamente appoggiato a terra e funge da perno per eseguire la spinta verso l'alto con il metatarso.
- Inspirare scendendo e controllare che il ginocchio sia in linea con le dita dei piedi.



Squat con manubri corti

I muscoli primari allenati durante questo esercizio sono quelli delle cosce e dei glutei, mentre i secondari sono: flessori della gamba, polpacci, muscolatura del tronco.

- ① Posizionarsi a gambe divaricate a larghezza fianchi. Le dita dei piedi sono rivolte leggermente verso l'esterno e il manubrio si trova davanti al busto.
- ② Flettere lentamente le ginocchia per scendere.
- ③ Spingersi quindi energicamente verso l'alto mediante il metatarso.

più facile

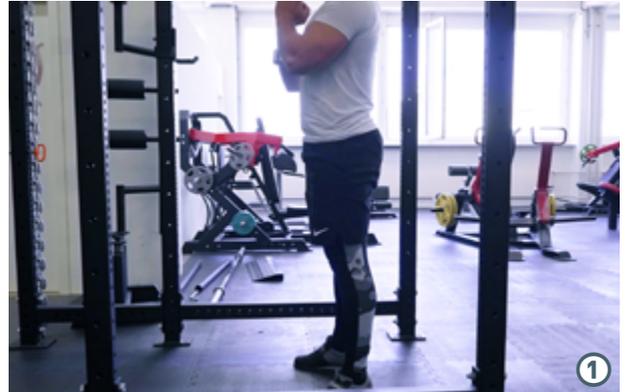
- Eseguire l'esercizio senza manubrio, a corpo libero.

più difficile

- Scendere più lentamente (4 secondi+) e appoggiare i talloni su un rialzo per aumentare l'angolo di flessione delle ginocchia.

Osservazioni

- Inspirare prima di scendere, contrarre gli addominali ed espirare solo al termine della salita.
- Controllare che i talloni rimangano a terra ed eventualmente appoggiarli su un rialzo.



Hip thrust con manubrio corto

Durante questo esercizio i muscoli primari sollecitati sono: i flessori della gamba e i glutei. Nella categoria dei secondari invece figura la muscolatura del tronco.

- ① Posizionare la panca sotto le scapole, divaricare i piedi a larghezza fianchi e appoggiare il manubrio sul bassoventre.
- ② Spingere il bacino verso l'alto, contrarre al massimo i glutei nel punto più alto ed espirare.
- ③ Abbassare il bacino finché le ginocchia non si avvicinano al corpo.

più facile

- Eseguire l'esercizio senza manubrio corto, a corpo libero.

più difficile

- Aumentare il peso, mantenere la tensione più a lungo nel punto più alto o tentare di eseguire il movimento con una sola gamba.

Osservazioni

- Quando il bacino raggiunge la massima estensione, il ginocchio dovrebbe formare un angolo di 90 gradi.
- Isolare i glutei e il flessore della gamba senza coinvolgere i lombari.



Glute bridge con talloni in appoggio

I muscoli primari allenati durante questo esercizio sono i flessori della gamba e quelli dei glutei. Per quanto riguarda i secondari si tratta principalmente della muscolatura del tronco.

- ① Sdraiarsi con la schiena a terra, appoggiare i talloni sulla panca a larghezza fianchi. Le ginocchia sono leggermente flesse.
- ② Spingere i talloni verso il basso e il bacino verso l'alto ed espirare.
- ③ Abbassare lentamente il bacino e inspirare.

più facile

- Eseguire l'esercizio su un rialzo più basso.

più difficile

- Mantenere la tensione un po' più a lungo nel punto più alto o eseguire il movimento con una sola gamba.

Osservazioni

- Posizionare i talloni sul bordo anteriore della panca.
- Isolare i glutei e il flessore della gamba senza coinvolgere i lombari.



Step up

I muscoli primari sollecitati in questo esercizio sono le cosce e i glutei. I secondari invece sono i flessori della gamba, la muscolatura del tronco e i polpacci.

- ① Posizionare l'intera pianta di un piede su un rialzo.
- ② Mentre si risale premere principalmente sulla gamba appoggiata sul rialzo. Espirare durante il movimento.
- ③ Scendere nuovamente con la stessa gamba, inspirare.

più facile

- Eseguire l'esercizio su un rialzo più basso.

più difficile

- Salire sul rialzo tenendo un manubrio corto in mano dal lato della gamba a terra.

Osservazioni

- Controllare il bacino e tenere il busto dritto durante l'intero movimento senza inclinarlo di lato.
- Il braccio che tiene il manubrio rimane disteso per tutto il movimento.
- Eseguire l'esercizio anche sull'altra gamba.

