

# Allenamento della forza durante la formazione professionale – Tronco: Plank laterale

Durante questo esercizio vengono innanzitutto allenati i muscoli laterali dell'addome e in seguito la muscolatura del tronco e delle spalle.

- Posizionarsi in appoggio laterale, gambe tese a terra.
- Sollevare il bacino e spingerlo verso l'alto.
- Mantenere la posizione per qualche secondo inspirando ed espirando.

## più facile

- Tenere un ginocchio appoggiato a terra, le gambe lievemente flesse e sollevare il corpo. Grazie alla leva più corta, è possibile gestire meno peso.

## più difficile

- Distendere verso l'alto il braccio superiore, portarlo poi verso il basso ed estenderlo completamente sotto il corpo, nel frattempo ruotare leggermente il busto. Riportare poi il braccio verso l'alto e ripetere il movimento.

## Osservazioni

- In posizione di plank laterale, la spalla è in linea con il gomito.
- Immaginare durante l'esercizio di avere una corda intorno ai fianchi che spinge il corpo leggermente verso l'alto.
- Eseguire l'esercizio in appoggio anche dall'altro lato.

---

Fonte: Urs Böller, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, personal fitness trainer a Basilea (settori fitness e alimentazione)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO