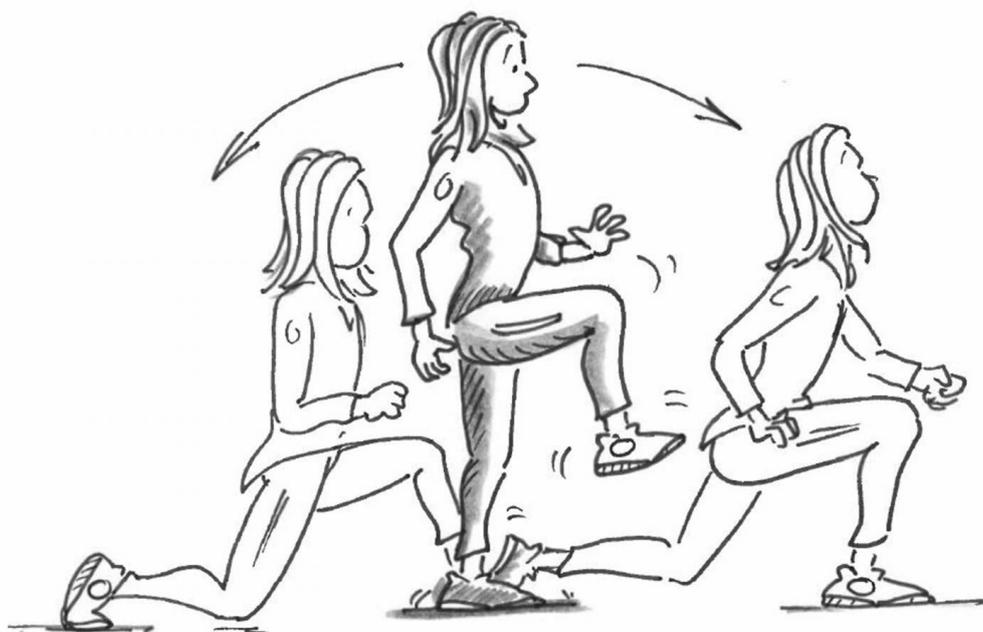


Trail running – Good Practice: Forza ed equilibrio

Nel trail running la forza del tronco e delle gambe sono essenziali. I seguenti esercizi sono ideali e contribuiscono a migliorare anche l'equilibrio.

Affondi con elementi di coordinazione e di velocità



L'esercizio si compone dei seguenti elementi:

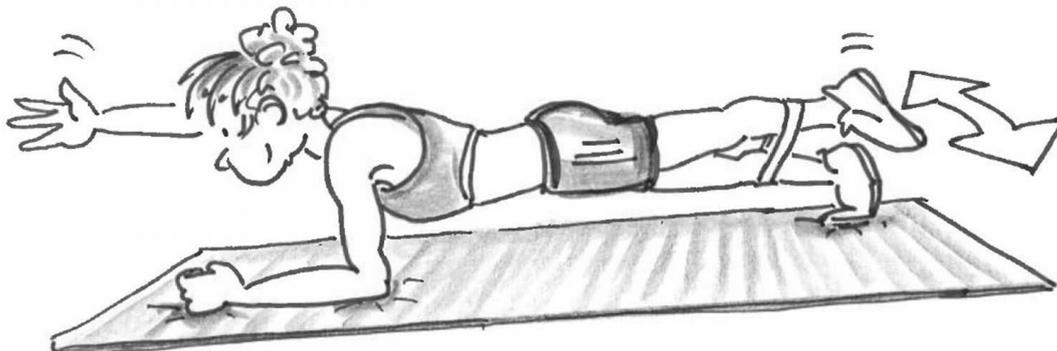
1. Un affondo in avanti con la gamba destra
 1. Un affondo all'indietro con la gamba destra
 1. 4 skipping (destra, sinistra, destra, sinistra)
1. Un affondo in avanti con la gamba sinistra
 1. Un affondo indietro con la gamba sinistra
 1. 4 skipping (sinistra, destra, sinistra, destra)

Ripetere tutto da capo 2 o 3 volte

più difficile

- Svolgere l'esercizio il più rapidamente possibile

Esercizi in appoggio con elementi di equilibrio e di forza



Far passare un elastico attorno alle tibie. I runner si posizionano in appoggio sugli avambracci e sollevano lievemente la gamba sinistra e il braccio destro. Da questa posizione muovono la gamba sollevata verso l'esterno e la riportano nella posizione di partenza. Quindi rimettono gamba e braccia a terra e sollevano gamba destra e braccio sinistro.

più facile

- Senza movimento laterale della gamba verso l'esterno

più difficile

- Esercizio in posizione di plank

Materiale: mini fascie elastiche

Piegamento delle ginocchia / Squat



Gambe divaricate a larghezza fianchi e mani appoggiate sui fianchi. Da questa posizione piegare e distendere le ginocchia: spingere i glutei all'indietro come per sedersi su una sedia. La schiena rimane dritta e i lombari non si muovono. Il ginocchio non deve superare le dita dei piedi.

più facile

- Piegare le ginocchia tenendo in mano i bastoncini. Frenare il movimento di discesa e attivare quello di distensione con i bastoncini.

più difficile

- Piegare un solo ginocchio: idealmente i piegamenti (pistol squat) su una gamba sola vengono eseguiti su un ampio gradino o su un supporto. Una gamba è appoggiata sul gradino e la seconda sollevata in aria. In questo modo, durante l'esecuzione dell'esercizio è possibile mantenere i fianchi in posizione orizzontale.

Corsa a balzi (per esperti)



Eeguire una corsa a balzi su una lieve pendenza. Sollevare attivamente il ginocchio della gamba anteriore e lasciarlo sospeso per un momento. La gamba posteriore segue il corpo il più attivamente possibile. L'oscillazione delle braccia sostiene la sequenza motoria.

più facile

- Corsa a balzi su terreno pianeggiante

più difficile

- Corsa a balzi con i bastoncini

Materiale: bastoncini (per la variante)

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP