

# Allenamento della forza durante la formazione professionale – Tronco: Superman

Un esercizio durante il quale si allenano principalmente i muscoli retti dell'addome e il muscolo sacrospinale, secondariamente quelli delle spalle e dei glutei.



1. In quadrupedia, posizionare mani e ginocchia a terra, a larghezza spalle.
2. Distendere contemporaneamente braccio destro e gamba sinistra.
3. Avvicinare poi il gomito destro e il ginocchio sinistro sotto il corpo ed espirare.

## più facile

- Eseguire un movimento parziale: non estendere fino in fondo e avvicinare il più possibile gomito e ginocchio.

## più difficile

- Eseguire il movimento al rallentatore e generare più tensione possibile nell'addome.

## Osservazioni

- Nella posizione iniziale le spalle sono in linea con gomiti e polsi.
- Nel portare il gomito al ginocchio, arrotondare al massimo la colonna vertebrale e contrarre attivamente i muscoli addominali.
- Eseguire l'esercizio anche con il braccio sinistro e la gamba destra.

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**