

Allenamento della forza durante la formazione professionale – Tronco: Plank diagonale

Questo esercizio sollecita innanzitutto i muscoli retti e laterali dell'addome, in seguito coinvolge la muscolatura delle spalle, delle braccia e dei flessori dell'anca.



1. Portarsi in posizione per i piegamenti sulle braccia.
2. Portare il ginocchio destro diagonalmente davanti al polso sinistro.
3. Riportare quindi il ginocchio destro nella posizione iniziale ed eseguire lo stesso movimento con il ginocchio sinistro.

più facile

- Eseguire un movimento parziale: non portare il ginocchio fino al polso, ma soltanto sotto l'addome e riportarlo alla posizione iniziale.

più difficile

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

Osservazioni

- Mentre si porta il ginocchio in avanti, il bacino ruota leggermente.
- Espirare quando il ginocchio va avanti, inspirare quando lo si riporta indietro.

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