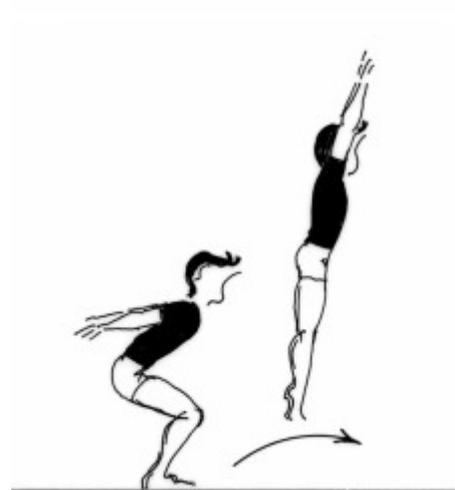
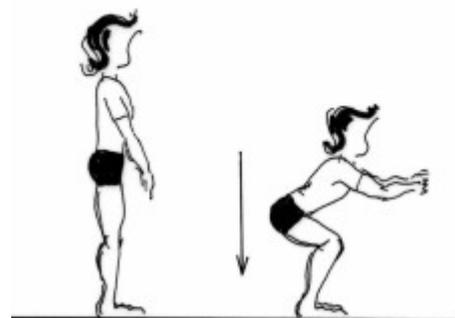


Forza – Quadricipite: Sciatore

Piegando le gambe per portarsi nella posizione dello sciatore, si rafforzano i muscoli delle cosce. Per semplificare l'esercizio, è possibile usare la parete.

Da una posizione in piedi, immaginarsi di sedersi su una sedia e poi di rialzarsi. Spostare il peso all'indietro e tenere la schiena dritta. Mantenere i piedi completamente per terra durante tutto il movimento.



Varianti

più facile

- Alla parete: sostenere la schiena su una parete e tenere la posizione (angolo di 90° nelle ginocchia, tenere il torso eretto)

più difficile

- Saltelli a rana sul posto: da una posizione in piedi, lentamente immaginarsi di sedersi su una sedia (esercizio di base) poi estendere le gambe in modo esplosivo e saltare verso l'alto. Atterrare in modo controllato.

Osservazioni

- L'asse delle gambe è diritto, la rotula resta sopra il secondo dito del piede, evitare le gambe a X.
- Sedersi fino a raggiungere circa un angolo retto nelle ginocchia.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO