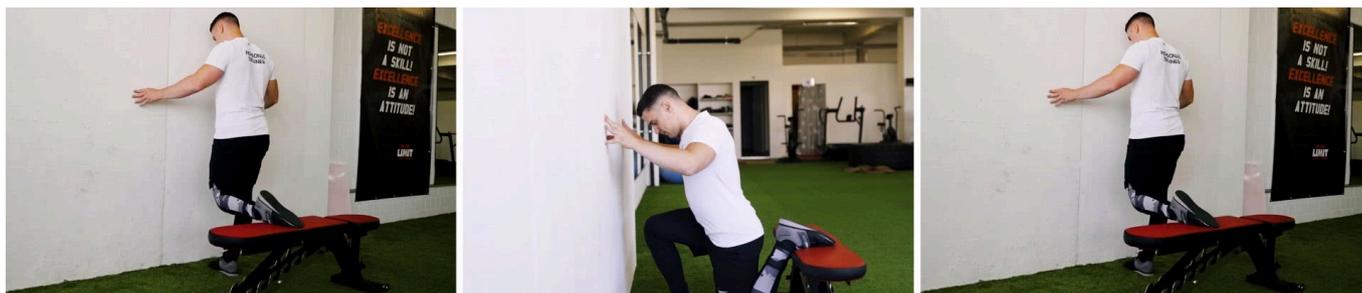


Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte inferiore del corpo: Split squat bulgari

I muscoli principalmente sollecitati durante questo esercizio sono quelli della coscia e dei glutei, secondariamente i flessori della gamba, quelli dei polpacci e del tronco.



1. Appoggiare un piede a terra e l'altro su un rialzo (panchina, cassone svedese, materassino ecc.)
2. Scendere lentamente finché non vi è una distensione del muscolo della coscia (della gamba sul rialzo).
3. Risalire spingendo con la gamba a terra e tornare nella posizione iniziale.

più facile

- Scendere con il ginocchio in modo che si riesca a risalire spingendosi con la gamba a terra. Mantenere l'equilibrio appoggiandosi con le mani a una parete.

più difficile

- Scendere più lentamente (4 secondi+) o zavorrarsi per rendere più difficile l'esercizio (ad es. manubri o uno zaino).

Osservazioni

- Mantenere il piede d'appoggio completamente appoggiato a terra durante tutto il movimento spingendo su tutta la pianta del piede.
- Inspirare durante la flessione. Il peso del corpo deve essere principalmente sulla gamba d'appoggio.
- Eseguire l'esercizio anche in piedi sull'altra gamba.

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 UFSP