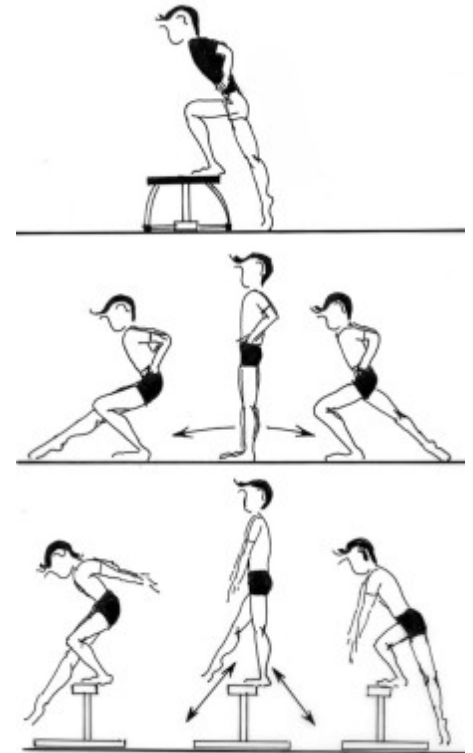


# Forza – Quadricipite: Sali e scendi dal gradino

Questo esercizio, eseguito con l'aiuto di una panchina, rafforza il quadricipite.

Con entrambi i piedi su una panchina alternando gamba, toccare il suolo portando le punte dei piedi per terra all'indietro. Tenere il corpo eretto durante tutto il movimento.



## Varianti

### più facile

- In piedi per terra. Piegare il ginocchio restando su una gamba sola. Le punte delle dita dei piedi della gamba libera toccano il suolo, una volta davanti, una volta dietro al corpo (senza aiuti)..

### più difficile

- In piedi con un piede sulla parte più sottile di una panchina. In alternanza, toccare con la punta dei piedi il suolo davanti e dietro la panchina (toccare solo leggermente, sfiorare soltanto il suolo). Mentre il piede scende verso il suolo, è possibile che il ginocchio sia davanti alla punta del piede..

## Osservazioni

- Il ginocchio resta sopra al piede e mai davanti. Eccezione: nella versione più difficile il ginocchio può essere condotto davanti alla punta del piede quando la gamba libera tocca il suolo davanti.

- Mantenere l'asse delle gambe diritto, la rotula resta sopra il secondo dito del piede, evitare le gambe a X.

**Materiale:** panchina

---

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**