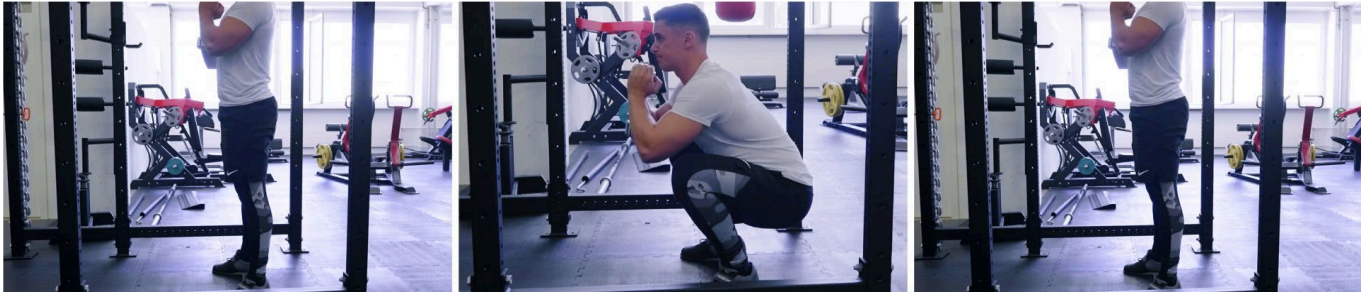


Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte inferiore del corpo: Squat con manubri corti

I muscoli primari allenati durante questo esercizio sono quelli delle cosce e dei glutei, mentre i secondari sono: flessori della gamba, polpacci, muscolatura del tronco.



1. Posizionarsi a gambe divaricate a larghezza fianchi. Le dita dei piedi sono rivolte leggermente verso l'esterno e il manubrio si trova davanti al busto.
2. Flettere lentamente le ginocchia per scendere.
3. Spingersi quindi energicamente verso l'alto mediante il metatarso.

più facile

- Eseguire l'esercizio senza manubrio, a corpo libero.

più difficile

- Scendere più lentamente (4 secondi+) e appoggiare i talloni su un rialzo per aumentare l'angolo di flessione delle ginocchia.

Osservazioni

- Inspirare prima di scendere, contrarre gli addominali ed espirare solo al termine della salita.
- Controllare che i talloni rimangano a terra ed eventualmente appoggiarli su un rialzo.

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