

Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte inferiore del corpo: Glute bridge con talloni in appoggio

I muscoli primari allenati durante questo esercizio sono i flessori della gamba e quelli dei glutei. Per quanto riguarda i secondari si tratta principalmente della muscolatura del tronco.



1. Sdraiarsi con la schiena a terra, appoggiare i talloni sulla panca a larghezza fianchi. Le ginocchia sono leggermente flesse.
2. Spingere i talloni verso il basso e il bacino verso l'alto ed espirare.
3. Abbassare lentamente il bacino e inspirare.

più facile

- Eseguire l'esercizio su un rialzo più basso.

più difficile

- Mantenere la tensione un po' più a lungo nel punto più alto o eseguire il movimento con una sola gamba.

Osservazioni

- Posizionare i talloni sul bordo anteriore della panca.
- Isolare i glutei e il flessore della gamba senza coinvolgere i lombari.

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