

# Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte inferiore del corpo: Step up

I muscoli primari sollecitati in questo esercizio sono le cosce e i glutei. I secondari invece sono i flessori della gamba, la muscolatura del tronco e i polpacci.



1. Posizionare l'intera pianta di un piede su un rialzo.
2. Mentre si risale premere principalmente sulla gamba appoggiata sul rialzo. Espirare durante il movimento.
3. Scendere nuovamente con la stessa gamba, inspirare.

## più facile

- Eseguire l'esercizio su un rialzo più basso.

## più difficile

- Salire sul rialzo tenendo un manubrio corto in mano dal lato della gamba a terra.

## Osservazioni

- Controllare il bacino e tenere il busto dritto durante l'intero movimento senza inclinarlo di lato.
- Il braccio che tiene il manubrio rimane disteso per tutto il movimento.
- Eseguire l'esercizio anche 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 UFSPO**