

# Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte inferiore del corpo: Hip thrust con manubrio corto

Durante questo esercizio i muscoli primari sollecitati sono: i flessori della gamba e i glutei. Nella categoria dei secondari invece figura la muscolatura del tronco.



1. Posizionare la panca sotto le scapole, divaricare i piedi a larghezza fianchi e appoggiare il manubrio sul bassoventre.
2. Spingere il bacino verso l'alto, contrarre al massimo i glutei nel punto più alto ed espirare.
3. Abbassare il bacino finché le ginocchia non si avvicinano al corpo.

## più facile

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

## più difficile

- Aumentare il peso, mantenere la tensione più a lungo nel punto più alto o tentare di eseguire il movimento con una sola gamba.

## Osservazioni

- Quando il bacino raggiunge la massima estensione, il ginocchio dovrebbe formare un angolo di 90 gradi.
- 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**