

Allenamento della forza durante la formazione professionale – Ttronco: Plank sul rullo

I muscoli primari sollecitati in questo esercizio sono quelli del tronco. I secondari invece coinvolgono busto e gambe (statico).

- Appoggiare gli avambracci sul rullo e tenere le spalle in linea con i gomiti.
- Portarsi in posizione di plank e contrarre i muscoli di tutto il corpo.
- Mantenere la posizione per qualche secondo inspirando ed espirando.

più facile

- Eseguire il plank con gli avambracci appoggiati a terra (senza rullo) o sulle mani con le braccia tese.

più difficile

- Immaginare di avere delle calamite appese su gomiti e dita che si attraggono a vicenda. Generare un'ulteriore tensione nell'area addominale senza spingere il bacino troppo verso l'alto.

Osservazioni

- Mantenere l'addome contratto e le gambe quasi completamente estese.
- Muovere il rullo spingendo attivamente gli avambracci per generare maggiore tensione.

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