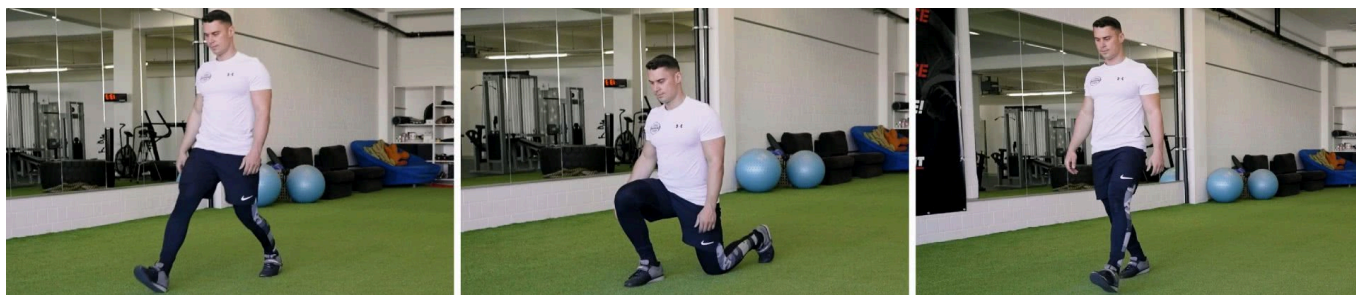


Allenamento della forza durante la formazione professionale – Parte inferiore del corpo: Affondi in camminata

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. Fare un lungo passo avanti cercando di mantenere l'equilibrio.
2. Abbassare il ginocchio posteriore verso il pavimento, poi ritornare alla posizione iniziale spingendo la gamba anteriore verso l'alto espirando.
3. Ripetere lo stesso movimento con l'altra gamba.

più facile

- Affondi sul posto e sostenendosi con una mano al muro per mantenere l'equilibrio.

più difficile

- Eseguire l'esercizio con dei manubri e aggiungendo un mezzo affondo: scendere con il ginocchio a terra, risalire fino circa a metà, riscendere e poi risalire completamente.

Osservazioni

- Il piede della gamba anteriore rimane completamente appoggiato a terra e funge da perno per eseguire la spinta verso l'alto con il metatarso.
- Inspirare scendendo e controllare che il ginocchio sia in linea con le dita dei piedi.

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