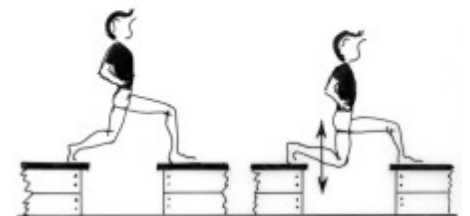
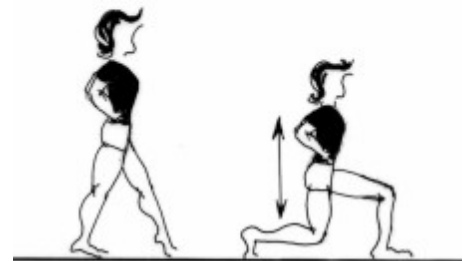
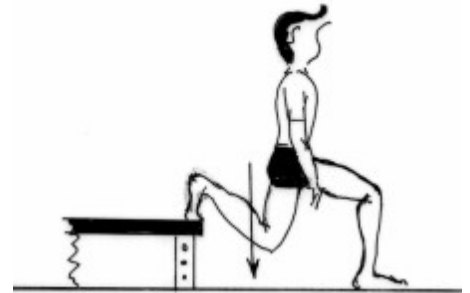


Forza – Quadricipite: Telemark

Un ottimo esercizio per rafforzare il quadricipite usando la parte superiore di un cassone e il passo del Telemark in diverse variazioni.

Portare il piede posteriore sulla parte superiore del cassone, tenere il torso eretto. Mantenere la posizione e piegare il ginocchio come nel Telemark. Portare il ginocchio il più possibile verso il basso (senza toccare il suolo). Le braccia possono essere estese lateralmente per mantenere l'equilibrio.



Varianti

più facile

- Piegare il ginocchio nella posizione Telemark (senza cassone), abbassare il ginocchio posteriore quasi fino a toccare il suolo (evitare però di toccarlo).

più difficile

- Piegare le ginocchia nella posizione Telemark su due parti superiori di cassone (l'ampiezza del movimento è aumentata dall'altezza).

Osservazioni

- Eseguire movimenti lenti e regolari.
- Stabilizzare il ginocchio davanti, lasciandolo sopra la caviglia.
- Adeguare la distanza tra gli elementi di cassone agli allievi per permettere loro di eseguire il movimento

Materiale: cassone

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP