

# Allenamento della forza durante la formazione professionale – Tronco: Sit up

Questo esercizio sollecita principalmente i muscoli retti dell'addome, mentre i muscoli secondari coinvolti sono quelli del pavimento pelvico e i flessori dell'anca.



1. Sdraiarsi sulla schiena, con i piedi appoggiati a terra o le gambe sollevate lievemente flesse.
2. Srotolare la schiena vertebra dopo vertebra il più lontano possibile. Risalire espirando. Mantenere la posizione al punto massimo.
3. Riavvolgere lentamente la colonna vertebrale per tornare alla posizione iniziale. Inspirare mentre si scende.

## più facile

- Sollevarsi utilizzando un elastico o un asciugamano, quindi riportare la colonna vertebrale nella posizione iniziale in modo controllato.

## più difficile

- Tenere la tensione al punto di massima contrazione per circa 3 secondi e spingere attivamente l'addome verso il suolo.

## Osservazioni

- L'area lombare rimane a terra durante l'intero movimento e non si solleva.
- Se durante la discesa la tensione nei muscoli addominali si allenta, fermarsi e srotolare di nuovo la colonna vertebrale.

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**