

Forza: Su, giù!

L'obiettivo del seguente esercizio è di rafforzare la muscolatura della coscia e del fondoschiena. I movimenti possono essere svolti con o senza pesi supplementari.

Rafforzare la muscolatura delle cosce e dei glutei. In piedi, sorreggere una sbarra sulle spalle o vicino al petto. Le gambe sono leggermente divaricate e le punte dei piedi rivolte all'esterno. Piegare le ginocchia (come se ci si sedesse su una sedia) e poi tenderle fino ad assumere di nuovo la posizione iniziale.



Varianti

Flettere le ginocchia fino ad un angolo di circa 110 gradi oppure sino a meno di 90 gradi.

più difficile

Eeguire l'esercizio senza pesi supplementari.

Prima la tecnica, poi la forza – In questa doppia pagina viene descritta la tecnica di sollevamento pesi, che può essere appresa con un semplice bastone. Solo chi impara la giusta tecnica esercitandosi con pesi leggeri e stabilizzando il tronco potrà poi svolgere lo stesso esercizio con dei pesi aggiuntivi. È bene lasciare agli allievi il tempo necessario per apprendere le giuste tecniche. Il docente e l'allenatore debbono verificare costantemente che gli allievi svolgano gli esercizi in modo corretto.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO