

## Forza: Telemark

**Questo esercizio permette di rafforzare i quadricipiti e la muscolatura del fondoschiena. Gli sportivi flettono la gamba anteriore sorreggendo una sbarra sulle spalle.**

Rafforzare la muscolatura della coscia e dei glutei. Sorreggere una sbarra sulle spalle e appoggiare la gamba posteriore su un rialzo. Flettere la gamba anteriore fino ad un angolo di 90 gradi e successivamente distenderla nuovamente.



### Variante

#### più facile

Svolgere lo stesso esercizio partendo dalla posizione del telemark.

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**