Forza: Le scale

Questo esercizio permette di rafforzare la muscolatura del fondoschiena, della coscia e della gamba. Può anche essere eseguita senza sbarra.

Appoggiare un piede su uno scalino (o su un oggetto rialzato) e salire su quest'ultimo. Mantenere per alcuni secondi il corpo in una posizione stabile e poi scendere lentamente e ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Perché? Rafforzare la muscolatura della coscia e dei glutei.

Varianti

più facile

Ohne Langhantel ausführen.

più difficile

Mentre si sale sullo scalino, spingere la sbarra verso l'alto.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO