

## Forza: Un passo in avanti

L'obiettivo di questo esercizio è di rafforzare la muscolatura delle cosce e del fondoschiena. Gli atleti devono compiere un passo in avanti e flettere il ginocchio sorreggendo una sbarra sulle spalle.

Rafforzare la muscolatura della coscia e dei glutei. In piedi, sorreggere una sbarra sulle spalle. Compiere un passo in avanti e flettere il ginocchio fino a 90 gradi. Successivamente ritornare il più velocemente possibile nella posizione iniziale. Svolgere poi lo stesso esercizio con l'altra gamba.



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