

Allenamento con attrezzi II: Sliding pad – Reverse tuck

Un esercizio che permette di rafforzare in modo efficace la parte posteriore delle gambe, i glutei e la schiena. Il movimento si presta particolarmente bene per esercitare il controllo di questi gruppi muscolari.



Posizione di partenza: sdraiarsi sulla schiena, piegare le gambe e appoggiare sui pad i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Appoggiare le braccia sul pavimento accanto al corpo.

Svolgimento: sollevare il bacino e poi far scivolare un piede dopo l'altro in avanti e indietro. Poi far scivolare entrambi i piedi contemporaneamente in avanti e riportarli nella posizione iniziale singolarmente.

Ripetizioni: 15 – 20 × con una sola gamba e/o con entrambe le gambe, 2 – 3 serie.

Osservazione: mantenere il bacino sollevato e in linea con le spalle e le ginocchia. Non caricare la nuca e mantenere le spalle rilassate. Consiglio: è possibile eseguire una variante più difficile con lo Swissball (esercizio «[Appoggio dorsale](#)»).

Di che cosa si tratta

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto
- Migliorare la motricità fine

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP