

Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Burpee scivolato

Il burpee è un esercizio atletico che coinvolge tutto il corpo stimolando velocemente il sistema cardiocircolatorio. Si tratta di una combinazione di diversi esercizi di fitness classici: asse, squat e salto.



Posizione di partenza: in piedi, con i pad sotto i piedi.

Svolgimento: flettere le ginocchia e appoggiare le mani a terra. Estendere le gambe all'indietro facendo scivolare

i pad per assumere la posizione dell'asse. Riportare le ginocchia verso le braccia, staccare le mani da terra e mettersi in posizione raccolta (squat). Alla fine rimettersi in piedi.

Ripetizioni: 10 – 20 ×, 2 – 3 serie, aumentare il ritmo dopo ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra).

Osservazione: mantenere i muscoli addominali sempre contratti per eseguire tutta la sequenza di movimenti in modo stabile.

Burpee intenso



Posizione di partenza: come nel «Burpee scivolato».

Svolgimento: come nel «Burpee scivolato», ma quando si è nella posizione dell'asse fare una flessione e una volta in piedi eseguire un salto.

Ripetizioni: 10 – 20 ×, 2 – 3 serie, aumentare il ritmo dopo ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra).

Osservazione: non scivolare sui pad

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 UFSPO