

**Home Fitness** - Facili soluzioni fai da te

## L'allenamento con la pedana vibrante

specifico per i corridori (6<sup>a</sup> puntata)

### MEZZO SQUAT SU TAVOLETTA PROPRIOCETTIVA

**MUSCOLI COINVOLTI** Addominali trasversi, paravertebrali, glutei, quadricipite, tibiale anteriore, peronei, tricipite della sura.

**TIPOLOGIA DI ESERCIZIO** Potenziamento, equilibrio e propriocettività.

**FAI COSÌ** Per eseguire questo esercizio hai bisogno di una tavoletta propriocettiva (tipo Active Disc) che devi appoggiare sulla pedana vibrante. Parti dalla posizione eretta con le mani ai fianchi ed entrambi i piedi in appoggio sulla tavoletta. Da questa posizione, inspirando, fletti le ginocchia fino ad arrivare a un angolo di 90° al ginocchio. Mantieni la posizione di massimo equilibrio per tutta la sessione di vibrazioni, bloccando bene il bacino e le spalle. Questo esercizio è ottimo per migliorare l'equilibrio e la propriocettività perché la pedana, vibrando, costringe i muscoli a un continuo aggiustamento per mantenere la stabilità del corpo.

**QUANTITÀ** 3 serie da 30 secondi l'una.

**VARIANTE** Esegui lo stesso esercizio con gli occhi chiusi.

**FREQUENZA** 35 Hz

**FAI ATTENZIONE A**

- 1 non inarcare la schiena e non piegare troppo il ginocchio per evitare problemi al tendine rotuleo
- 2 non bloccare la respirazione
- 3 non irrigidire il collo e le spalle per mantenere la posizione.



LE PRECEDENTI PUNTATE SU RW DI GE/FE/MA/AP/MA 2009 - LA PEDANA UTILIZZATA PER GLI ESERCIZI È IL MODELLO XGIO DI DKN