

Home Fitness
Facili soluzioni fai da te

**L'allenamento
con la pedana vibrante**

Specifico per i corridori (9ª puntata)

IL MONO SQUAT DEL CORRIDORE



MUSCOLI COINVOLTI Glutei, quadricipiti, ischio-crurali, trasverso e retto addominale.

TIPOLOGIA DI ESERCIZIO Potenziamento.

FAI COSÌ Questo è un esercizio di potenziamento altamente correlato con il gesto tecnico della corsa, infatti la posizione da tenere è quella che si assume nella corsa durante la fase di appoggio. Appoggia il piede sulla pedana e piega il ginocchio abbassando il bacino verso terra. Fai attenzione a non superare con il ginocchio la linea perpendicolare che passa all'altezza del piede. La gamba libera è estesa verso dietro, come nella fase di recupero durante la corsa. Mantieni questa posizione per 30 secondi.

VARIANTI A) Durante la vibrazione fai dei piccoli molleggi molto rapidi sulle ginocchia. Questo aiuta a potenziare la componente elastica muscolare. B) Durante l'esecuzione porta velocemente la gamba libera in avanti per poi riportarla indietro.

QUANTITÀ 3 serie da 30 secondi l'una.

FREQUENZA 35 Hz

FAI ATTENZIONE A:

- 1 non inarcare la schiena; mantieni la testa alta guardando ben dritto davanti a te
- 2 non bloccare la respirazione
- 3 mantenere le mani solo in appoggio! Non spingere con le braccia per tenere la posizione.

LE PRECEDENTI PUNTATE SU RW DI GEN/FE/MAR/APR/MAG/GIU/LUG/AGO 2009
LA PEDANA UTILIZZATA PER GLI ESERCIZI È IL MODELLO XG10 DI DKN