

La scheda è rivolta unicamente ai tecnici dei settori giovanili con l'obiettivo di fornire spunti di lavoro. La definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definito dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

Superman alternato da quadrupedia



*Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior*

Partenza

L'esercizio può essere svolto anche in tenuta frontale partendo dalla posizione di plank, oppure può essere svolto dalla partenza in **quadrupedia (figura)**

Posizionarsi in quadrupedia con i polsi sulla verticale delle spalle e le ginocchia sulla verticale delle anche (femore) leggermente divaricate, con la testa in asse con la colonna vertebrale.

Esecuzione

Distendere contemporaneamente braccio in avanti, gamba opposta in dietro, ritorno e cambio lato. L'esercizio deve essere eseguito portando la mano, schiena e tallone sulla stessa linea.

Respirazione

Inspirare nella posizione di partenza, espirare durante il movimento, contraendo il muscolo addominale per sorreggere la schiena., oppure respirare normalmente.

Errori comuni da evitare

- Andare con il tallone più alto dei glutei e incurvare la schiena. Le braccia spingono verso l'alto quindi cercare di non avvicinare le scapole e abbassare la testa.
- Non andare in rotazione con il busto quando si eleva la gamba.
- Non muovere braccio e gamba opposta in modo non contemporaneo

Muscoli principali allenati

Glutei

Retto dell'addome

Muscolatura della zona lombare per l'elevazione della gamba

Muscolatura della schiena per l'elevazione del braccio

Altre varianti

Posizione decubito prono, braccia estese a terra avanti-alto, arti inferiori leggermente divaricati, piedi a terra. E' possibile da questa posizione lavorare in modo alternato con braccio e gamba opposta come negli esercizi precedenti, oppure per iniziare lavorare solo con gli arti superiori.