

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon

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.

Ponti bicipiti femorali



Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior

Partenza

A terra, supini. Partire con le gambe piegate fino ad avere i piedi a circa 20-30 cm dai glutei. Mantenere le braccia distese lungo i fianchi e a contatto con il terreno.

Salita

Spingere con le gambe sollevando i glutei, i fianchi e la schiena da terra, resteranno quindi a contatto con il suolo solo i piedi, le spalle, la nuca e le braccia.

Discesa

Tornare alla posizione di partenza srotolando la schiena fino al completo appiattimento a terra della colonna vertebrale.

Respirazione

- Inspirare durante la discesa o con la schiena a terra
- Espirare durante la salita

Errori comuni da evitare

- Attenzione a non esagerare con l'elevazione delle anche e non accentuare l'arco lombare, immaginare una linea tra ginocchia e spalle passante per il bacino.
- Nella fase di discesa, mentre state flettendo l'anca, evitate di compiere un movimento troppo brusco.
- Mantenere le spalle al suolo e la nuca appoggiata al suolo, senza coinvolgere nell'esercizio il tratto cervicale

Muscoli principali allenati

Bicipiti femorali
Grande gluteo

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon

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.

Ponti bicipiti femorali

Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior



Varianti

Con sovraccarico.

Esecuzione identica ma con sovraccarico poggiato sul bacino e tenuto saldo con le mani o una cintura.

Appoggio rialzato con panca.

Poggiare entrambi i piedi su una panca. Esecuzione più impegnativa per il maggior percorso per arrivare alla distensione completa dell'anca, inoltre il vincolo rialzato e la distribuzione del peso comportano un maggior controllo posturale per mantenere l'allineamento.

Appoggio rialzato con Fitball.

Esecuzione come nel precedente ma maggior impegno per il controllo della stabilità

Appoggio con TRX in sospensione.

Esecuzione come il precedente ma talloni poggiati all'interno delle staffe TRX. Difficoltà aggiuntiva per il controllo stabile degli arti inferiori.

Monopodalico.

Tutte le esecuzioni precedenti possono essere rese ancora più impegnative con una sola gamba in appoggio a terra o su appoggio rialzato stabile (panca) o instabile (fitball o TRX) e l'altro arto teso e mantenuto in posizione rialzata.