

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.

Crunch inverso

*Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior*



Partenza

Decubito supino (con la schiena a terra) o sull'apposita panca, arti inferiori paralleli e flessi con angolo alle anche fino a 90°; mani distese lungo i fianchi, gambe perpendicolari rispetto al terreno.

Discesa e successive risalite

Assunta la corretta posizione, scendere con le cosce **fino a raggiungere i 45°**, tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare. Fermare il movimento prima che sia coinvolto nella flessione anche il tratto toracico. Eseguire il movimento in modo regolare senza brusche accelerazioni o slanci. Al termine della discesa rimanere con la zona lombare sul pavimento.

Respirazione

Espirare durante la discesa degli arti inferiori e inspirare durante la salita.

Errori comuni da evitare

Evitare di accentuare l'iperlordosi lombare durante l'esecuzione del movimento e di inarcare la schiena nella fase di ritorno. Evitare di iniziare il movimento di slancio con le gambe.

Muscoli principali allenati

Grande retto dell'addome, obliqui dell'addome, trasverso dell'addome, psoas iliaco.

Varianti

Palla medica tenuta tra le caviglie.