

GLOSSARIO PREPARAZIONE ATLETICA
a cura del Maestro MICHELE DESTRO

Skip: viene fatto con le ginocchia alte e dritte in avanti.

Calciata dietro: metto le mani sul sedere e con i talloni devo toccare le mani.

Passo stacco: sono dei salti verso l'alto alternati con una gamba e poi l'altra quando vado in elevazione mi aiuto con le braccia alternate alla posizione delle gambe. Esempio di posizione durante un salto: gamba sx allungata e gamba dx piegata con ginocchio alto, braccio sx alto e braccio dx basso, poi quando scendo e tocco terra rimbalzo con l'altra gamba e via così.

Crunch: le classiche addominali pancia in su, gambe leggermente piegate, mani dietro le orecchie ma non appoggiate alla nuca, vengo su non completamente, mezza schiena resta appoggiata a terra, devo avere la sensazione di spingere l'ombelico a terra.

Crunch inverso: pancia in su, ginocchia flesse, piedi a terra e mani lungo i fianchi, portare le ginocchia verso il petto, alzando leggermente l'osso sacro; ritorno alla posizione di partenza in modo che siano solo i talloni a sfiorare il suolo per una frazione di secondo.

Iperestensioni a terra: disteso a terra pancia in giù e mani che sfiorano il mento, inarco la schiena venendo su contemporaneamente con la testa e le mani tenendole vicino al mento e con i piedi verso l'alto, tengo la posizione per 2-3 sec.

Piegamenti a ginocchia flesse: le classiche flessioni con le mani alla larghezza delle spalle e appoggiati sulle ginocchia, i maschietti che sono più robusti potrebbero farle invece con le gambe distese e piedi leggermente aperti.

Affondi in avanti: tengo le mani dietro la nuca, faccio un passo in avanti e piego entrambe le ginocchia. Flettere fino a quando il ginocchio della gamba che sta dietro non sfiora il pavimento e ritorno. Ripetere l'esercizio alternativamente con una e con l'altra gamba. Importante è che il ginocchio che sta avanti non superi in linea la punta del piede, in pratica i segmenti delle gambe dovrebbero essere tutti a 90°.

Squat jump e passo: non è altro che un balzo ricercando la massima elevazione anche con l'aiuto delle braccia, mi piego, porto le braccia dietro e poi sparo in alto più che posso, atterro cercando di ammortizzare bene con le gambe l'impatto con il terreno, poi faccio un passo in avanti e riprendo.

Saltelli piedi uniti: sono piccoli saltelli principalmente verso l'alto con un piccolo aiuto di braccia ed un leggero ammortizzo delle gambe quando atterro.

Sit up con palla medica: non è altro che un classico esercizio di addominale, distesi a terra, gambe leggermente piegate e piedi a terra, braccia distese dietro con la palla medica da 3KG in mano (5KG per i maschietti). Se non avete una palla di questo tipo, va bene anche il vocabolario di latino o i libri che sicuramente vi piacciono di meno. Vengo su portando la palla in avanti e torno.

Crunch piedi alti: vi mettete con le gambe appoggiate ad un muro in verticale, sedere appoggiato al muro. Mani dietro la nuca e venite su con la testa.

Esercizio per i polpacci: cercate uno scalino ed un appoggio per le mani. Mettete la punta di un piede sul bordo dello scalino e mettete l'altro piede appoggiato dietro alla caviglia, andate su e giù con il piede.

Lanci con la palla medica: posizione in piedi, porto la palla dietro la testa e la lancio estendendo le braccia. In alternativa alla palla se non ce l'avete ingegnatevi a lanciare qualcosa di pesante senza distruggere quello che vi sta attorno.

Salto con la corda: potete sbizzarrirvi come volete, c'è un'infinità di esercizi. Avanti, dietro, destra e sinistra, cambi di ritmo, su un piede, ecc.

Stretching: esercizi classici di allungamento.

Ricordatevi di non forzare troppo quando cominciate altrimenti dopo 2 giorni non camminate più. Se sentite male vi dovete fermare.