

L'Angolo del Fitness

ESERCIZI PER LA FORZA: LO SQUAT

Fra i molteplici esercizi per l'allenamento della forza, lo *squat* rappresenta un autentico caposaldo. Come tale, rientra o dovrebbe rientrare in ogni programma di allenamento, e particolarmente negli sport che prevedono un coinvolgimento importante degli arti inferiori. Oppure, naturalmente, nei programmi che sono genericamente indirizzati ad ottenere un buon livello di fitness, anche per individui non sportivi in buone condizioni di salute. Inoltre, lo *squat* è una tappa preliminare ed imprescindibile negli allenamenti della potenza, condotti con i metodi pliometrici o "d'urto". Nella ginnastica sportiva, infine, lo *squat* ricalca puntualmente una fa-

se di straordinaria importanza, sia per gli esiti agonistici che per la salvaguardia dell'integrità fisica: gli arrivi al suolo. Acquistando quindi in questo contesto addirittura un duplice significato, tanto di preparazione fisica quanto di addestramento tecnico. Dal punto di vista esecutivo, lo *squat* consiste nel flettere (piegare) le gambe, partendo dalla posizione ritta fino ad arrivare con la parte superiore delle cosce parallela al suolo. Per ritornare successivamente nella posizione di partenza. L'esecuzione dello *squat* non è assolutamente banale ed è superfluo raccomandare, prima di affrontare le esecuzioni con i pesi (seguendo le linee guida esposte nei numeri prece-

deni di questa rivista per quanto riguarda i vari parametri di intensità, numero di ripetizioni ecc.), di aver assimilato perfettamente il movimento senza bilanciere o manubri. Il movimento inizia dalla posizione ritta, con i piedi paralleli (o con le punte leggermente divergenti) e distanti fra loro approssimativamente quanto la larghezza delle spalle (ampiezze maggiori possono essere utilizzate per interessare di più gli adduttori). La flessione delle gambe, lenta e controllata, deve essere fatta inclinando il busto in avanti il meno possibile e mantenendo le curve fisiologiche della colonna (la parte bassa della schiena deve essere in tensione). Durante il movimento è necessario tenere il peso distribuito su tutta la pianta del piede, che resta a completo contatto del suolo in ogni fase, e mantenere le ginocchia su traiettorie che escludano torsioni. Come si è detto, nel punto più basso le cosce sono parallele al suolo e la verticale passante per l'estremità dei piedi non deve essere oltrepassata dalle ginocchia. Durante tutta l'esecuzione, il capo è mantenuto alto e lo sguardo avanti; l'inspirazione è associata alla fase discendente mentre l'espirazione a quella ascendente. Nello *squat* eseguito senza pesi (fig.1), le braccia sono libere e possono essere spostate in avanti durante il piegamento delle gambe (per facilitare l'equilibrio e la corretta postura) oppure essere mantenute ferme (ad esempio con le mani appoggiate ai fianchi). Una volta acquisita perfettamente la tecnica esecutiva, si aumenta gradualmente l'intensità fino ad arrivare alle esecuzioni con l'intensità prevista dagli obiettivi e dal pia-



no dell' allenamento. Vi sono essenzialmente due possibilità per incrementare l'intensità dello *squat*: utilizzare il bilanciere oppure i manubri (fig.2). A sua volta, l'esecuzione con bilanciere può essere "dorsale" o "frontale" a seconda che l'attrezzo sia appoggiato posteriormente o anteriormente al collo. Nel primo caso occorre posizionare il bilanciere sulle spalle e sulla parte superiore del trapezio, con l'impugnatura delle mani a palme rivolte in avanti e con ampiezza di poco superiore alla larghezza delle spalle (fig.3); nel secondo caso l'attrezzo si posiziona sulla parte anteriore delle spalle, con le palme rivolte superiormente ed i gomiti mantenuti costantemente alti (fig. 4). Lo *squat* "frontale" è indicato per correggere le esecuzioni con flessione troppo accentuata del busto o con eccessivo avanzamento delle ginocchia. Per ovvie ragioni di sicurezza, è consigliabile eseguire lo *squat* utilizzando un'apposita struttura (fig. 5) che facilita una comoda gestione del bilanciere (consentendo di prelevare e riporre l'attrezzo mantenendo le posture più idonee) ed una protezione nel caso si fallisse la risalita dall'accosciata. La presenza di assistenti ai lati del bilanciere o di un assistente dietro l'esecutore costituiscono naturalmente un'ulteriore sicurezza e sono indispensabili con praticanti poco esperti. Le esecuzioni effettuate utilizzando i manubri non differiscono sostanzialmente da quanto già illustrato e richiedono un'attrezzatura ancora più limitata (diventa superflua la rastrelliera per lo *squat* o *squat rack*, a cui si è appena accennato). In questo caso le braccia sono completamente distese in basso e le impugnature sono con le palme costantemente rivolte verso l'interno. Lo *squat* con manubri è indicato soprattutto nelle fasi di apprendimento e quando le intensità di lavoro sono leggere o moderate.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4