

SQUAT PROFONDO PER LA CORSA.

Come eseguire lo squat perfetto

Lo squat profondo è l'esercizio ideale per migliorare l'equilibrio, aumentare la potenza e ridurre gli infortuni legati alla corsa.

Ecco come eseguire uno squat perfetto.

#ANCHE APERTE

Se necessario puoi aiutarti divaricando le ginocchia coi gomiti.

#SCHIENA DRITTA

Evita di inarcare la schiena o abbassare il petto verso le ginocchia.

#SCENDI PIÙ CHE PUOI

come per sederti tra le tue caviglie.

#ATTENZIONE AL DOLORE!

Se senti dolore è meglio passare a esercizi più semplici e propedeutici.

#PIEDI ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE

con le punte leggermente aperte verso l'esterno.

#BARICENTRO IN AVANTI

col peso del corpo appoggiato sull'avampiede. **Ma attenzione!** I talloni devono rimanere a terra.

Per assicurarti che la postura sia corretta, prova a **distendere le braccia sollevando i pollici verso l'alto.**

Solo se sei in posizione corretta riuscirai a stare in equilibrio!