Salute: ecco i benefici dello squat

Data: 10 novembre 2020 | Autore: Redazione



Lo squatè un esercizio molto usato in quasi tutti gli **sport**in quanto è uno dei **movimenti più completi per allenare gambe e glutei**. Inoltre, è un esercizio comune e molto semplice: lo eseguiamo inconsciamente ogni volta che ci sediamo e alziamo da una sedia.

Lo squat è in grado di attivare gran parte della muscolatura degli arti inferiori, in particolare glutei, femorali, quadricipiti, polpacci, coinvolgendo anche i muscoli addominali e lombari.

Affinché ciò avvenga, lo squat deve essere eseguito in modo corretto.

Ma qual è la corretta esecuzione dello squat?

La corretta esecuzione dello squat richiede una grossa sinergia tra numerosi gruppi muscolari, ognuno dei quali si rilassa e si contrae in specifiche fasi del movimento. Questo esercizio richiede inoltre una buona mobilità articolare, soprattutto dell' antero e retroversione del bacino, che spesso risulta inadeguata nelle persone sedentarie.

Per questo motivo lo squat viene spesso considerato il principale responsabile di infortuni alle ginocchia e alla zona lombare. Pertanto, ecco di seguito come eseguire uno squat nel modo corretto:
-Posizione di partenza:in piedi, braccia lungo i fianchi, gambe divaricate in linea con le spalle e le punte dei piedi leggermente ruotate verso l'esterno;

-Piegare le ginocchiacome se doveste sedervi su un piano posto alle vostre spalle, spingendo il bacino all'indietro e portando le braccia all'altezza delle spalle;

-Risalire distendendo le ginocchia e riportando le braccia lungo il corpo.

Sia il movimento di discesa che quello di risalita devono essere lenti e controllati.

Ecco alcuni consigli per eseguire uno squat perfetto:
-Durante lo squat mantenete la schiena dritta. La schiena si piegherà leggermente in avanti durante l'esecuzione del movimento, ma l'importante è non inarcarla. Questo eviterà che lo sforzo dell'esercizio gravi sulla colonna e andrà a sollecitare i muscoli lombari e dorsali. Per riuscirci, aiutatevi tenendo lo sguardo fisso davanti a voi;

-Portate il peso sui talloni durante l'esecuzione dello squat. La tendenza naturale sarà quella di spostare il peso in avanti che bisogna evitare cercando di portare il peso sui talloni in modo da attivare glutei, quadricipiti e femorali;

-Assicuratevi che le ginocchia non superino la punta dei piedi;

-Flettete le ginocchia fino a che le cosce non saranno parallele al terreno. Per aiutarvi potete eseguite l'esercizio davanti a uno specchio.

Ma eseguire questo esercizio, porta dei benefici?
Assolutamente si, i benefici garantiti da una corretta esecuzione di questo esercizio sono molteplici, tra cui:
-Potenziamento muscolare;

-Raggiungimento di una corretta postura;

-Migliora la resistenza, previene e riduce il rischio di insorgenza di alcune malattie cardiovascolari;

-Migliora la coordinazione e l'equilibrio;

-È un esercizio estremamente completo, poiché fa lavorare intere catene muscolari, migliorando così la resistenza del core;

-Aumenta la densità ossea, riducendo il rischio di infortuni.

Per leggere la spiegazione di altri esercizi, clicca qui!

Dott.ssa Elena De Luca

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-ecco-i-benefici-dello-squat/123556