Front squat: Esecuzione

La posizione di partenza vede l'atleta in piedi, con la schiena nella sua posizione di forza e ginocchia estese o quasi completamente estese. Il bilanciere è tenuto appoggiato saldamente sui fasci superiori del trapezio o all'altezza delle spine scapolari. La distanza tra i piedi (passo) può variare a seconda della tecnica, ma deve sempre pari o superiore alla larghezza delle spalle. L'apertura dei piedi (angolazione) varia a seconda del passo: generalmente con un passo breve i piedi sono solo leggermente rivolti verso l'esterno, mentre con un passo lungo l'angolo è molto più accentuato. L'esecuzione consiste nel flettere contemporaneamente anca, ginocchia e caviglia come se ci si volesse sedere e mantenere la schiena nella sua posizione di forza. E' consigliabile Proseguire nella discesa fino a che si riesce a tenere la schiena con le sue tre curve naturali, facendo anche attenzione a non proiettare le ginocchia oltre le punte dei piedi. Invertire il movimento senza rimbalzi, estendendo contemporaneamente anche e ginocchia ed eseguendo una flessione plantare a livello delle caviglie; avendo cura di mantenere contratti ed in equilibrio tutti i muscoli che stabilizzano la schiena. Particolare attenzione a non avvicinare le ginocchia che devono rimanere allineate con i piedi per tutto il movimento. L'esecuzione termina con il ritorno alla posizione di partenza.

Quando esegui l'esercizio Front squat ricorda sempre di

Flettere l'anca e non la schiena. Polsi dritti. Non stringere le ginocchia e non spingerle oltre le punte dei piedi.

Muscoli coinvolti nell'esercizio "Front squat"

Gruppo 1: Grande gluteo, Capo lungo del bicipite femorale, Semimembranoso,Semitendinoso, Capo ischiatico del grande adduttore.

Azione: Estensione anca

Gruppo 2: Pettineo, Adduttore breve, Adduttore lungo, Grande adduttore, Gracile.

Azione: Adduzione anca

Gruppo 3: Quadricipite femorale.

Azione: Estensione ginocchio

Gruppo 4: Gastrocnemio, Soleo, Peroneo breve, Plantare gracile, Tibiale posteriore, Flessore lungo delle dita, Flessore posteriore dell alluce, Peroneo lungo.

Azione: Flessione plantare