

**AARON HORSCHIG**

KEVIN SONTHANA, TRAVIS NEFF

# SQUAT



ESECUZIONE CORRETTA,  
TECNICHE E CONSIGLI  
PER UN MOVIMENTO PERFETTO

**EliKa**  
Editrice

## INDICE

Prefazione ..... 5

### **1 PRIMA IL MOVIMENTO, POI L'ESERCIZIO**

1.1 La lente del movimento..... 10

1.2 Imparare a eseguire lo Squat a corpo libero..... 15

1.2.1 I principi fondamentali dello Squat..... 15

1.2.2 Lo Squat a corpo libero ..... 24

### **2 LA TECNICA DELLO SQUAT CON BILANCIERE**

2.1 Mantenere l'integrità posturale..... 30

2.1.1 La stabilità del core ..... 31

2.1.2 La respirazione corretta..... 33

2.2 Il Back squat con bilanciere alto..... 39

2.3 Il Back squat con bilanciere basso..... 48

2.4 Il Front squat ..... 53

2.5 L'Overhead squat..... 59

2.6 L'approccio *Joint-by-Joint* ..... 68

### **3 LA STABILITÀ DEL PIEDE E LA MOBILITÀ DELLA CAVIGLIA**

3.1 Piedi stabili ..... 78

3.2 Controllare la rigidità della caviglia ..... 82

3.3 Limitazioni articolari o dei tessuti molli? ..... 85

3.4 Mobilità..... 88

### **4 LA STABILITÀ DEL GINOCCHIO**

4.1 Il controllo del movimento ..... 96

4.2 Valutare l'instabilità del ginocchio..... 98

4.3 Esercizi correttivi ..... 100

## **5 LA MOBILITÀ DELL'ANCA**

5.1 La flessione delle anche .....	110
5.2 Valutare la rigidità dell'anca .....	112
5.3 Limitazioni articolari o rigidità dei tessuti molli? .....	116
5.4 Mobilità.....	120

## **6 LA STABILITÀ DEL CORE**

6.1 Livello 1: stabilità cognitiva .....	130
6.2 Livello 2: stabilità motoria .....	134
6.3 Livello 3: stabilità funzionale.....	138

## **7 LA MOBILITÀ OVERHEAD**

7.1 Controllare la mobilità nei movimenti overhead.....	144
7.2 Mobilità.....	150

## **8 LA STABILITÀ DELLA SCAPOLA**

8.1 Valutare l'instabilità della scapola .....	162
8.2 Esercizi correttivi .....	165

## **9 SFATIAMO I MITI SULLO SQUAT**

9.1 I Deep squat sono pericolosi per le ginocchia? .....	174
9.2 Le ginocchia devono superare la linea dei piedi? .....	183
9.3 Le punte dei piedi vanno rivolte in avanti o in fuori?.....	190

## **10 LA VERA SCIENZA DELLO SQUAT**

10.1 La biomeccanica dello Squat.....	198
10.2 L'analisi dello Squat 1.0 .....	204
10.3 L'analisi dello Squat 2.0 .....	215

Ringraziamenti .....	222
----------------------	-----



## L'OVERHEAD SQUAT

Nel secolo scorso l'Overhead squat era utilizzato principalmente dagli atleti di *weightlifting*. Gli istruttori di *weightlifting* olimpico usano questo esercizio come progressione per gli atleti principianti. È un movimento che aiuta a rinforzare la posizione più bassa degli esercizi di Snatch con bilanciere.

Da quando, in tempi recenti, c'è stato il boom del CrossFit, l'insegnamento dell'Overhead squat ha avuto ampia diffusione. È diventato fondamentale per l'allenamento in molti sport ed è stato persino usato nelle competizioni.

Al fine di eseguirlo correttamente, l'atleta deve possedere un alto livello di coordinazione, equilibrio e mobilità.

### **BILANCIERE O TUBO IN PVC?**

Per i principianti e i bambini che imparano questo esercizio per la prima volta, un bilanciere potrebbe essere troppo pesante. Per questo, si può utilizzare al suo posto un leggero tubo di PVC o un manico di scopa.

Per trovare la giusta presa sul tubo, in mancanza di tacche, provate questo semplice metodo. In posizione eretta, aprite i gomiti ai lati del corpo in modo da portare le braccia in una posizione a L, formando un angolo di 90 gradi. Misurate la distanza tra la mano destra e quella sinistra e poi segnate tale misura sul tubo di PVC. Quando impugnate il tubo per eseguire l'Overhead squat, posizionate il dito indice sulla linea tracciata.

## SQUAT



Quando si passa al bilanciere vero e proprio, in genere la presa si posiziona a una distanza di diversi centimetri dalla fine della barra. È la stessa presa che si usa nello Snatch con bilanciere. Gli atleti con gli arti più lunghi potrebbero dover spostare la presa quasi alle estremità del bilanciere, vicino ai ferma dischi. A quelli con gli arti più corti potrebbe bastare posizionare le mani in corrispondenza della tacca esterna della barra.

### IL POSIZIONAMENTO

Per cominciare, tenete il bilanciere sul dorso, nella stessa posizione di partenza del Back squat con bilanciere alto. Dopo avere sganciato l'attrezzo dal rack, dovete sollevarlo sopra la testa. Questo movimento può essere eseguito in molti modi a seconda di quanto pesa il bilanciere e delle preferenze individuali del soggetto.

A chi impara l'esercizio per la prima volta, la maggior parte degli istruttori insegna un semplice Push press per issare il bilanciere in posizione overhead. Quando il carico si fa più significativo, ai sollevatori più esperti si consiglia invece il Push jerk o lo Split jerk.

Per iniziare il Push press, tirate i gomiti al di sotto della barra, in modo che le braccia siano nella giusta posizione per spingere l'attrezzo in alto. Tenete le mani alla stessa larghezza che utilizzereste per uno Snatch.

## 2 LA TECNICA DELLO SQUAT CON BILANCIERE

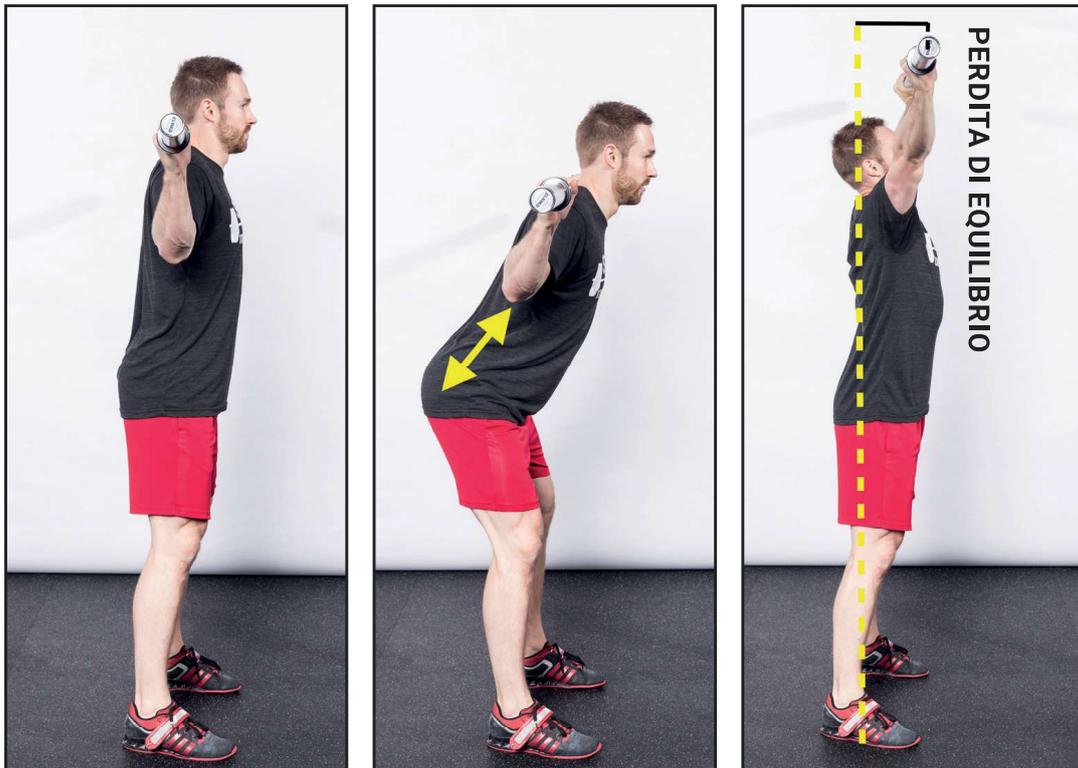


Poi, ispirate profondamente e trattenete il fiato. Contraete i muscoli del core come se foste sul punto di ricevere un pugno nell'addome. Infine, usate un movimento *dip-and-drive* per spingere il bilanciere sopra la testa.



## SQUAT

Per eseguire il *dip*, abbassate di qualche centimetro il bacino mantenendo quest'ultimo e il busto in posizione verticale. Una strategia per imparare questo movimento verticale è immaginare la sensazione della schiena che scivola giù stando appoggiata a un muro. Se le anche si spostano indietro durante questa breve discesa, il petto sarà indotto a muoversi in avanti e di conseguenza finirete per sollevare il bilanciere sopra la testa in maniera scorretta.



Nel *dip*, che va eseguito in maniera controllata, le ginocchia devono rimanere allineate con i piedi, così da permettere un trasferimento di potenza efficace dalle gambe alle braccia durante la fase di spinta. Se le ginocchia collassano in dentro nel *dip*, verrà limitato il potenziale di spinta verso l'alto che potete creare con le gambe.

Dopo l'esecuzione del *dip*, spingete il bilanciere in alto in verticale estendendo anche, ginocchia e caviglie con un movimento potente. L'attrezzo dovrebbe andare a trovarsi in una posizione overhead stabile, proprio sopra la nuca.

## 2 LA TECNICA DELLO SQUAT CON BILANCIERE

La testa può essere spinta un po' in avanti per consentire questa posizione stabile. Fate attenzione, però, a non spingerla troppo avanti, o rischierete di inclinare troppo il petto, perdendo così l'equilibrio.

Per mantenere il bilanciere fermo e stabile in posizione overhead, i gomiti devono essere completamente distesi. Se non lo sono, avrete difficoltà a impedire all'attrezzo di oscillare.

In questa posizione overhead, il bilanciere dovrebbe appoggiarsi sul centro del palmo e i polsi dovrebbero essere leggermente estesi. Questa posizione stabile non carica eccessivamente l'articolazione del polso. Non provate mai a tenere il polso dritto in posizione neutra durante un Overhead squat.



Accertatevi di rivolgere lo sguardo direttamente davanti a voi o leggermente più in alto. In questo modo, il collo si troverà in posizione neutra e limiterete qualsiasi stress indesiderato. Guardare troppo in alto o troppo in basso in direzione dei piedi può farvi perdere l'equilibrio.

### LA DISCESA

Una volta assicurato il bilanciere in posizione overhead, si può passare alla fase di discesa. Spingete le anche leggermente all'indietro per attivare la catena posteriore. Mentre iniziate lo Squat, pensate di doversi sedere con il bacino sui talloni. Immaginare questo movimento vi aiuterà a limitare lo spostamento indietro delle anche, il quale, se eccessivo, potrebbe farvi perdere l'equilibrio. Controllate il movimento per tutta la discesa.

## SQUAT

La barra dovrebbe sempre rimanere allineata sul centro del piede per garantire equilibrio e stabilità. Cruciale qui è la tecnica, poiché un sollevamento sbagliato può provocare lesioni. Se in qualunque momento il sollevamento diventa instabile, spingete la barra avanti o indietro e fatela cadere a terra. Entrambe sono alternative sicure in questa situazione. Io vi consiglio di usare un bilanciere con i dischi ogni volta che eseguite un Overhead squat. Siate però consapevoli dello spazio attorno a voi.

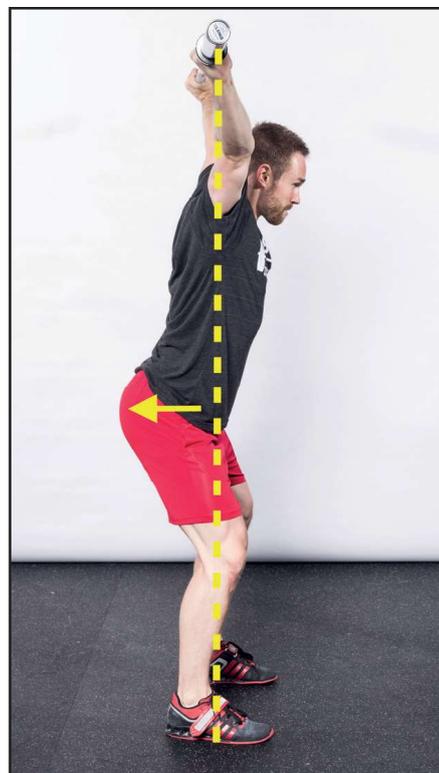
### LA POSIZIONE DI ACCOSCIATA

Le ginocchia devono essere libere di spostarsi in avanti sopra le dita dei piedi nella parte più bassa dello Squat. Questo vi consente di mantenere la posizione verticale del tronco, che vi serve per tenere il bilanciere sopra la testa.

### LA RISALITA

Le anche e il petto devono risalire alla stessa velocità durante la fase di risalita. Se le prime si sollevano in fretta mentre il secondo rimane in avanti, la traiettoria del bilanciere devierà verso la punta dei piedi, portandovi con ogni probabilità a far cadere l'attrezzo.

Una volta che avete raggiunto una posizione eretta stabile, controllate lentamente la discesa della barra fino al "ripiano" sul vostro dorso. Lasciare che la barra si abbassi troppo rapidamente



può essere causa di gravi infortuni al collo. Se il carico è pesante, abbassare leggermente il corpo può ridurre l'intensità dell'impatto della barra sulla zona dorsale.

### SEQUENZA DI OVERHEAD SQUAT

- 1 ► Stabilite una posizione di partenza sicura. Il bilanciere dovrebbe appoggiarsi sul trapezio superiore (come nel Back squat con bilanciere alto) e i gomiti dovrebbero trovarsi sotto di esso.
- 2 ► Create un tronco solido facendo un profondo respiro e contraendo i muscoli dell'addome. (Istruzione: «Respiro profondo e core contratto».)
- 3 ► Usate un movimento controllato di *dip-and-drive* per spingere il bilanciere in posizione overhead. (Istruzione: «Scivola giù con la schiena su una parete e spingi forte verso l'alto».)
- 4 ► Stabilizzate il bilanciere. (Istruzione: «Mani al soffitto e gomiti completamente estesi».)
- 5 ► Spingete le anche leggermente indietro per attivare la catena posteriore.
- 6 ► Mantenete l'equilibrio tenendo il bilanciere sopra al centro del piede per tutta la durata del movimento e scendete in accosciata.
- 7 ► Petto e anche si sollevano alla stessa velocità nella risalita.



**AARON HORSCHIG**

KEVIN SONTHANA, TRAVIS NEFF

# SQUAT

Che sia durante un allenamento quotidiano o pre gara, la **qualità del movimento** è la componente fondamentale per ogni tipo di attività fisica, a cui spesso però non si presta sufficiente attenzione.

*Squat* è un pratico manuale che ha l'obiettivo di aiutare chiunque, dagli appassionati della palestra agli atleti, non solo a eseguire tutti i tipi di Squat in modo perfetto, ma soprattutto a ridurre i **dolori** e i **disagi fisici** derivanti dall'allenamento e a esprimere al meglio la propria forza atletica.

Un manuale che apre la strada al miglioramento della forma fisica e della performance, con approfondimenti su come:

- Affinare le tecniche dello Squat
- Allenarsi in modo più sicuro
- Curare e gestire il dolore fisico
- Sfruttare al meglio le proprie capacità

€ 18,00

ISBN 978-8898574643



9 788898 574643

**EliKa**  
Editrice