

GUIDA BONUS

Back Squat



PROJECT
INVICTUS

Lo Squat è un esercizio complesso, motivo per cui è importante imparare la corretta tecnica di esecuzione per renderlo sicuro ed efficace.



1. Come eseguire lo Squat

La posizione di partenza è il primo step da consolidare:

- i piedi sono poco più larghi delle spalle, con le punte leggermente extraruotate; durante tutto il movimento pensa a spingere e mantenere il peso facendo forza su tutta la pianta del piede, non solo sul tallone o sulla punta;
- le ginocchia sono estese;
- il bilanciere è appoggiato sulla spina scapolare, ma puoi anche prendere come riferimento la vertebra C7, posizionando il bilanciere sotto quest'ultima;
- la posizione del bilanciere, che può dipendere anche dalla tua altezza e dalle tue proporzioni corporee, influenza l'inclinazione del busto, in quanto più il bilanciere è verso il basso più il busto si flette in avanti come atteggiamento compensatorio;
- le mani sono ad una larghezza di poco superiore a quella delle spalle;
- gli avambracci dovrebbero essere tenuti paralleli al busto, con i polsi dritti e l'idea di piegare il bilanciere spingendolo verso il trapezio per facilitare sia l'estensione della schiena che la retrazione delle spalle;
- la testa è in posizione neutrale o leggermente estesa, con il collo che dovrebbe essere tenuto in linea con il busto.

Prima di cominciare a scendere in accosciata, esegui la **manovra di Valsalva**: una tecnica respiratoria che consente l'aumento della pressione intra-addominale e intra-toracica, permettendo alle forze interne di essere distribuite in varie direzioni a livello muscolare diminuendo la tensione sui dischi vertebrali e aumentando la forza e la velocità del movimento.

Comincia ora la **fase di discesa**: piega le anche, le ginocchia e le caviglia in modo controllato, fino a quando la parte superiore della coscia è parallela al pavimento. Le ginocchia seguono la linea indicata dal piede e non è un problema se le ginocchia superano le punte dei piedi, a meno che non avvenga in modo eccessivo o ci sia un errore esecutivo nel complesso.

Quanto scendere nello Squat? L'obiettivo è arrivare al parallelo, cercando di non perdere eccessivamente la curva fisiologica lombare.

Una discesa troppo corta porta ad un'attivazione muscolare parziale con una prevalenza dell'attivazione dei quadricipiti, limita la prestazione e non è considerata un'alzata valida se fai Powerlifting.

Una volta arrivato in accosciata, comincia la **fase di risalita**, che dovrebbe seguire la stessa dinamica della fase di discesa anche se nella direzione opposta, fino a stendere completamente le gambe e ritrovarti nella posizione di partenza.

Il busto rimane compatto, le spalle e il bacino salgono contemporaneamente.

Durante tutto il movimento dello Squat la **stabilità e il controllo del tronco** sono fondamentali per la buona riuscita dell'esercizio e per ridurre al minimo il rischio di infortunio.

La muscolatura intorno alla **zona lombare** permette stabilità e compattezza: una zona lombare debole provoca un maggior carico sulla colonna.

Questo si traduce non solo nell'assicurarti di avere dei muscoli lombari forti, ma anche di un **core forte**, con un addome rigido che fornisce stabilità al tronco.



Come fare lo Squat

Project inVictus
Video Youtube

[Apri il video](#)

2. Errori comuni da evitare

Gli errori più comuni durante l'esecuzione dello Squat sono i seguenti:

1. Iperestendere troppo la schiena;
2. Iniziare il movimento mandando avanti subito le ginocchia e non usando, invece, il bacino;
3. Non controllare la posizione delle ginocchia: quando le ginocchia effettuano movimenti di valgismo o varismo significa che c'è uno scarso controllo neuromuscolare oppure poca forza e funzionalità dei muscoli degli arti inferiori, specialmente della catena cinetica posteriore. Il valgismo può essere migliorato tramite il rafforzamento dei glutei (grande gluteo e medio gluteo) o, in alcuni casi, dei femorali se c'è una predominanza dei quadricipiti rispetto a questi ultimi.
4. Flettere la schiena perdendo la curvatura neutrale che permette alla schiena di sopportare carichi elevati;
5. Sollevare i talloni da terra;
6. Irrigidire e iperestendere il collo;
7. Salire prima con le gambe, sollevando il sedere, e poi con la schiena (il cosiddetto “sculare”).

3. Muscoli coinvolti nello Squat

Lo squat è indiscutibilmente uno tra gli esercizi che più interessano in modo completo la muscolatura delle cosce e dei glutei, ma non solo, va a colpire tutta la catena estensoria posteriore che comprende:

- grande gluteo,
- femorali,
- polpacci,
- erettori spinali.

Inoltre, sono anche coinvolti:

- quadricipiti,
- adduttori,
- abductori,
- addome, che garantisce una stabilità globale durante l'alzata.

Andando più nel dettaglio possiamo affermare che la stimolazione selettiva dei diversi muscoli delle cosce è dipendente dal tipo di esecuzione adottata (o che viene imposta dalla propria conformazione).

Uno **Squat ginocchio-dominante**, con il busto piuttosto verticale, determina una maggiore attivazione dei quadricipiti a discapito della catena cinetica posteriore.

Invece, uno **Squat anca-dominante** (tipico dei powerlifter) prevede un'ampissima escursione dell'articolazione dell'anca, con il busto molto inclinato in avanti e, quindi, determinando una grande attivazione della catena cinetica posteriore con enfasi su glutei e femorali piuttosto che sul quadricipite.

4. Scheda di allenamento

Lo Squat è un esercizio a cui va dedicato parecchio tempo e che va allenato con una frequenza di **almeno due volte a settimana**.

Se sei un principiante, comincia a prendere confidenza con il movimento con lo Squat a corpo libero, per poi progredire con una kettlebell o un manubrio.

	Giorno 1	Giorno 2
Settimana 1	Squat box, 5 × 5 @55%	Squat 6 × 6 @60%
Settimana 2	Squat box %	Squat 6 × 5 @65%
Settimana 3	Squat fermo in buca, 5 × 3 @65%	Squat 5 × 5 @70%
Settimana 4	Squat fermo in buca, 4 × 3 @70%	Squat 5 × 4 @75%

Prima di cominciare a lavorare sullo Squat con bilanciere esegui un test massimale iniziale che può essere sulla ripetizione singola o sulle 3-5 ripetizioni. Una volta eseguito il test, è comodo programmare utilizzando le percentuali rispetto alla ripetizione massimale trovata o teorica se il test fatto è sulle 3-5 ripetizioni.

Ha senso su due squat settimanali utilizzare in un giorno una variante che punti a far comprendere meglio il movimento e nell'altro giorno il vero Squat con bilanciere con lo scopo di trainare il miglioramento del soggetto con una vera e propria progressione nel tempo.

In questo caso nel giorno 1 consideriamo la variante dello Squat box, utile per capire a quale punto fermarsi in accosciata e fare forza per risalire.