

12 | 2018

Allenamento con attrezzi II

Tema del mese – Sommario

I due attrezzi per l'allenamento 2

Pratica

- Sliding pad 3
- Superfici instabili 8

Informazioni 11

Categorie

- Età: dai 15 ai 65 anni
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



Gli sliding pad (dischi scorrevoli) e le superfici instabili sono attrezzi adatti per eseguire esercizi efficaci per tutto il corpo, che vanno a completare la serie di strumenti per l'allenamento presentati nel tema del mese 03/2018. In questo fascicolo l'accento è posto sui movimenti di scorrimento e basati sull'equilibrio, che consentono di eseguire delle sedute di allenamento sensomotorio efficaci.

Allenarsi regolarmente con i due attrezzi presentati nelle pagine seguenti, gli sliding pad e le superfici instabili, permette di percepire il proprio corpo e le sue singole parti fra di loro durante l'esecuzione dei vari movimenti, nonché di posizionarlo correttamente nello spazio. Gli esercizi proposti sono molto variati, ciò che da una parte aiuta a stimolare la motivazione dei partecipanti e, dall'altra, a sviluppare svariate capacità.

Si tratta di esercizi adatti a tutti, dai principianti ai più esperti. La complessità e l'intensità di ogni singolo esercizio possono essere adattate alle predisposizioni e alla preparazione fisica di ognuno. Gli attrezzi sono disponibili sul mercato presso diversi fornitori, ma è pure possibile sostituirli facilmente con altri oggetti.

Istruzioni per l'uso

Parliamo innanzitutto degli sliding pad, ovvero dei cuscini scorrevoli che ricordano i soft frisbee di un diametro fra i 23 e i 26 cm pensati per posizionare con facilità mani, piedi e ginocchia. Permettono di far lavorare i gruppi muscolari individuali oppure di allenare il corpo nel suo insieme. Grazie a questi attrezzi si migliora la gamma di movimenti delle articolazioni, con un impatto molto basso su di esse. La condizione sine qua non per un'esecuzione corretta dei movimenti è, senza ombra di dubbio, la stabilizzazione dinamica del corpo. Si tratta di oggetti leggerissimi e facilmente trasportabili, ciò che consente di allenarsi ovunque, a patto che a disposizione ci siano superfici lisce (ad es. parquet o pavimenti di palestre).

Le superfici instabili sono invece attrezzi ampiamente utilizzati nelle terapie sportive e motorie, nella prevenzione, nell'atletica leggera e nel fitness. Optare per degli esercizi su cuscini d'aria (Mobilo, Disc'O'Sit), tappetini in schiuma (tappetino arrotolato, Airex Pad), palla BOSU o trampolino favorisce il miglioramento dell'equilibrio, della stabilità di tutto il corpo, della coordinazione e, non da ultimo, della concentrazione.

Con questi nuovi contributi offriamo un'ulteriore gamma di possibilità per variare le sequenze di allenamento individuali o in gruppo e, soprattutto, migliorare la propria forma fisica.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

I due attrezzi per l'allenamento

Di seguito presentiamo le caratteristiche principali dei due attrezzi, gli sliding pad e le superfici instabili, a cui è dedicato questo tema del mese.

Sliding pad

In Svizzera, i FlowTonic® Pad sono gli attrezzi più conosciuti per questo tipo di allenamento. Si tratta di due dischi in tessuto che assomigliano a dei frisbee e su cui si possono appoggiare mani, piedi o ginocchia. Una parte scivola particolarmente bene sul pavimento, mentre l'altra ha una bella presa per evitare di sdrucciolare durante i movimenti.

Solitamente si utilizzano due pad, ma se si desidera aumentare l'intensità dell'allenamento se ne possono usare fino a quattro. Gli esercizi con i pad comportano sequenze fluide con movimenti regolari ed equilibrati. La particolarità di questo strumento è l'intensità variabile dell'azione del «tirare il disco verso di sé». Oltre a sollecitare i muscoli profondi e il sistema cardiocircolatorio, l'allenamento con gli sliding pad migliora la coordinazione e l'equilibrio. Ciò comporta enormi vantaggi per la postura, che ne risulta migliorata, e consente di eseguire movimenti equilibrati sul piano funzionale..

Consiglio: i pad possono essere sostituiti da calze, tappetini per il mouse o altri oggetti simili che consentono di scivolare su pavimenti lisci.

Superfici instabili

A seconda del materiale utilizzato e dell'imbottitura risulta più o meno difficile rimanere in equilibrio. Se si eseguono i movimenti senza prestare sufficiente attenzione, si capisce immediatamente di non essere sulla buona strada. Negli esercizi, ideali da svolgere anche con un partner, si possono integrare anche palle e palline.

Nell'allenamento sensomotorio con superfici instabili si tratta principalmente di percepire meglio la situazione di partenza e il cambiamento di angolazione delle articolazioni più che di raggiungere uno sforzo massimo tramite lo spostamento di peso. A seconda della rigidità della superficie è possibile rendere gli esercizi più facili o difficili per quanto riguarda l'equilibrio.

Con le superfici instabili si ottiene un miglioramento della coordinazione intra e intermuscolare, ovvero una migliore interazione dell'interconnessione neuronale all'interno di un muscolo e tra i diversi muscoli o gruppi muscolari. L'allenamento dell'equilibrio produce effetti sul piano sensomotorio in cui, oltre a un livello minimo di forza, sono richieste capacità di coordinazione personali. Questo può portare a una migliore qualità dei movimenti in sequenze complesse e aiuta a prevenire gli infortuni (prevenzione delle cadute).



Pratica – Sliding pad

Per eseguire movimenti di scivolamento su superfici lisce e scorrevoli, occorre stabilizzare il corpo in modo dinamico, ciò che richiede una buona resistenza della muscolatura profonda, nonché una buona coordinazione e concentrazione.

I movimenti di allontanamento e di avvicinamento dei dischi permettono di mobilizzare e stabilizzare in alternanza le catene neuromiofasciali della colonna vertebrale, del bacino e delle estremità. Aumentando in modo mirato la pressione, si allena anche la forza muscolare concentrica ed eccentrica.

Le numerose posture che si possono assumere (in piedi, in ginocchio, seduti, sdraiati su un fianco, sulla schiena o sulla pancia) consentono di svolgere un allenamento completo. Gli esercizi di stabilizzazione possono essere eseguiti su uno, due o quattro pad, aumentando di conseguenza il grado di difficoltà. Le componenti ludiche e i movimenti fluidi durante il cosiddetto «Friction training» sono molto stimolanti per gli sportivi e gli amanti del fitness.

Di che cosa si tratta?

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto il corpo
- Migliorare la motricità fine

Attenzione: l'allenamento con i pad è sconsigliato in gravidanza e alle persone che soffrono di problemi ortopedici. Per evitare infortuni durante gli allenamenti su superfici scivolose occorre conoscere molto bene gli attrezzi e il proprio corpo.

Osservazione: 10-20 per lato, 2-3 serie. Prestare attenzione a eseguire dei movimenti fluidi e regolari, aumentando progressivamente il ritmo durante alcuni esercizi.

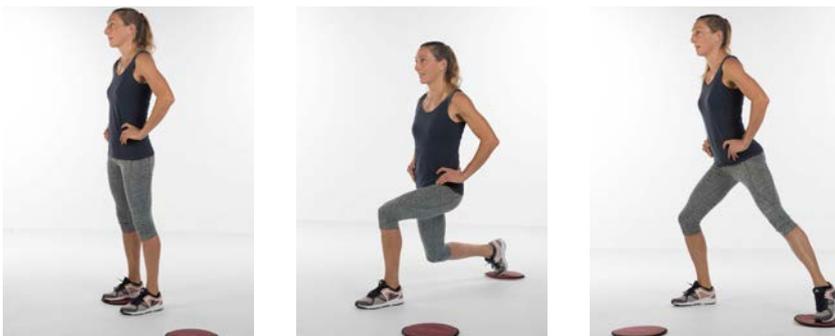
Per maggiori informazioni

- [Postura stabile anche quando i movimenti sono fluidi](#)

Star lunge (alternare le gambe)

Base

In questo esercizio, da eseguire in posizione di affondo, lo sliding pad viene fatto scivolare sul pavimento con movimenti a stella. Per stabilizzare, occorre attivare i muscoli dell'addome, delle gambe e dei glutei.



Posizione di partenza: posizione eretta, appoggiare le mani sui fianchi e posizionare i piedi alla larghezza delle anche. Appoggiare solo la punta del piede sul pad.

Svolgimento: una gamba scivola indietro in un passo con affondo basso. Piegare contemporaneamente sia il ginocchio della gamba d'appoggio che quello della gamba mobile. Poi riportare nella posizione di partenza la gamba mobile e in seguito farla scivolare di lato e ritorno. Scegliere diversi angoli per i passi d'affondo, cercando di disegnare una stella. È possibile eseguire anche movimenti in avanti.

Ripetizioni: 10 - 20x in ogni direzione, 2 - 3 serie

Osservazioni: tenere il busto eretto e lo sguardo rivolto in avanti durante tutto l'esercizio, prestando attenzione a svolgere transizioni fluide fra un movimento all'indietro, di lato e in avanti. Eseguire i movimenti sollevando le braccia di lato (come un funambolo) aumenta la stabilità. Respirare con naturalezza.

Pattinare

In questo esercizio si emula la tecnica dello skating, con movimenti fluidi e uniformi.

Posizione di partenza: parte superiore del corpo e gambe come nell'esercizio «Star lunge». Le braccia sono piegate di lato.

Svolgimento: eseguire dei movimenti a semi cerchio come quando si pattina. Far scivolare la gamba mobile prima di lato e all'indietro come in un passo con affondo con gamba tesa. Riportare la gamba in avanti passando dal centro. Integrire il movimento delle braccia come quando si cammina.

Ripetizioni: 10 - 20 x per lato, metà in senso orario e metà in senso antiorario, 2-3 serie

Più difficile



Flessione con allungamento del braccio

Eseguire movimenti di estensione e riporto delle braccia nella posizione di appoggio frontale permette di aumentare ulteriormente la tensione del corpo.



Posizione di partenza: posizionare gli sliding pad sotto le mani e assumere la posizione dell'asse a gambe divaricate (caviglie, bacino, spalle e testa si trovano su una diagonale). Mantenere lo sguardo leggermente rivolto in avanti.

Svolgimento: in alternanza, far scivolare un braccio dapprima di lato e poi in avanti senza spostare il tronco. Poi combinare i due movimenti e immaginarsi di disegnare un semi cerchio, come quando si nuota. Infine, quando si esegue il movimento in avanti piegare anche il gomito d'appoggio ed eseguire una flessione.

Ripetizioni: 15 - 20 x per lato, 2-3 serie.

Osservazione: mantenere stabili tronco e bacino e non collassare tra le scapole.

Base

Flessione con allungamento del braccio sulle ginocchia

Con diversi movimenti delle braccia si mobilizzano e si stabilizzano la cintura scapolare e il busto. Inoltre si può eseguire un efficace allungamento della schiena.

Posizione di partenza: posizione carponi, appoggiare le mani sui pad, direttamente sotto le spalle. Le gambe sono divaricate alla larghezza dei fianchi. Posizione neutrale del bacino.

Svolgimento: come nell'esercizio «Flessione con allungamento del braccio», in alternanza, far scivolare un braccio dapprima di lato e poi in avanti senza spostare il tronco. Per aumentare la difficoltà, eseguire una flessione fra un movimento delle braccia e l'altro. Dopodiché far scivolare l'altro braccio di lato, coinvolgendo nella rotazione sia la colonna toracica che le vertebre cervicali. Lo sguardo segue i movimenti ma il bacino va mantenuto stabile. Dopo l'ultima ripetizione appoggiare a terra la spalla del braccio mobile e rimanere in questa posizione respirando cinque volte.

Ripetizioni: 10 - 20 x per lato con pausa per l'allungamento, 2-3 serie.

Osservazione: eseguire ogni movimento fluidamente, evitare gli spostamenti bruschi. Stabilizzare il bacino. Espirare durante i movimenti di estensione e di rotazione delle braccia e inspirare quando si riporta il pad nella posizione iniziale.

Più facile



Flessioni con movimento delle gambe

Durante questo esercizio da eseguire in posizione di appoggio frontale, il tronco e le braccia assumono una funzione stabilizzante mentre le gambe si muovono agilmente. Ne risulta una migliore coordinazione.



Posizione di partenza: posizionare gli sliding pad sotto la punta dei piedi e assumere la posizione di appoggio frontale (le mani si trovano direttamente sotto le spalle). Rivolgere lo sguardo in avanti.

Svolgimento: dapprima spostare un ginocchio in avanti verso il petto, poi entrambe le ginocchia contemporaneamente. In seguito portare un ginocchio piegato di lato e riportarlo nella posizione iniziale. Far scivolare in seguito una gamba tesa di lato e di nuovo nella posizione iniziale, dopodiché entrambe le gambe tese (abduzione <=> adduzione). Eseguire i movimenti in linea retta e laterali in modo alternato a un ritmo sempre più elevato (come nell'allenamento della corsa nell'atletica leggera).

Ripetizioni: 15 - 20 x per lato, 2 - 3 serie, aumentare il ritmo a ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra)

Osservazioni: mantenere stabili sia il busto che il bacino ([posizione neutra del bacino](#)) e non collassare tra le scapole. Mantenere la nuca nella continuazione della colonna vertebrale. In caso di problemi ai polsi, eseguire l'esercizio appoggiando gli avambracci sui pad.

Burpee scivolato

Il burpee è un esercizio atletico che coinvolge tutto il corpo stimolando velocemente il sistema cardiocircolatorio. Si tratta di una combinazione di diversi esercizi di fitness classici: asse, squat e salto.



Posizione di partenza: in piedi, con i pad sotto i piedi.

Svolgimento: flettere le ginocchia e appoggiare le mani a terra. Estendere le gambe all'indietro facendo scivolare i pad per assumere la posizione dell'asse. Riportare le ginocchia verso le braccia, staccare le mani da terra e mettersi in posizione raccolta (squat). Alla fine rimettersi in piedi.

Ripetizioni: 10 - 20 x, 2 - 3 serie, aumentare il ritmo dopo ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra).

Osservazione: mantenere i muscoli addominali sempre contratti per eseguire tutta la sequenza di movimenti in modo stabile.

Burpee intenso

In questo esercizio si esegue un burpee completo con una flessione e un salto finale. Serve a rafforzare in modo intensivo la muscolatura delle braccia e delle gambe, a migliorare la stabilità del tronco, a incrementare l'equilibrio e a stimolare il sistema cardiocircolatorio.

Posizione di partenza: come nel «Burpee scivolato».

Svolgimento: come nel «Burpee scivolato», ma quando si è nella posizione dell'asse fare una flessione e una volta in piedi eseguire un salto.

Ripetizioni: 10 - 20 x, 2 - 3 serie, aumentare il ritmo dopo ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra).

Osservazione: non scivolare sui pad!

Più difficile



Cavatappi

Questo esercizio complesso, che comprende diversi livelli di movimento, richiede una buona stabilità della parte superiore del corpo, un'ottima coordinazione e mobilità.

Posizione di partenza: nella posizione dell'asse, appoggiare la punta del piede destro su un pad.

Svolgimento: portare il piede destro in avanti, piegando la gamba per passare sotto a quella sinistra (verso la spalla sinistra). Sollevare il braccio sinistro da terra e ruotare tutto il corpo verso sinistra (la mano destra è appoggiata a terra). Toccare il ginocchio destro con la mano sinistra prima di scivolare nuovamente nella posizione dell'asse. Trasferire il pad sotto l'altro piede. Eseguire lo stesso esercizio dall'altra parte in modo fluido.

Ripetizioni: 10 - 20 x per lato, 2 - 3 serie, aumentare il ritmo dopo ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra).

Osservazione: tenere il bacino sempre sollevato, i polsi sono posizionati sotto le spalle. Lo sguardo segue i movimenti. Per rendere l'esercizio più facile, eseguirlo sugli avambracci.

Base



Core lift

Un esercizio che permette di attivare i muscoli profondi dell'addome. Inoltre, rafforza la muscolatura delle braccia e delle spalle.

Posizione di partenza: da seduti, portare i pad sotto i talloni. Le mani sono collocate direttamente sotto le spalle e le braccia sono tese.

Svolgimento: estendere le braccia, sollevare il bacino e far scivolare i piedi in avanti finché si riesce ad assumere la posizione dell'asse rovesciato. Poi, in appoggio sulle braccia, riportare i piedi verso il centro del corpo, spostare il bacino all'indietro tra le braccia tese e sollevarlo il più possibile dal pavimento. Se si riesce, sollevare anche i piedi.

Ripetizioni: 5 - 20 x, 2 - 3 serie.

Osservazione: non rilasciare i muscoli della nuca. Nella prima parte, mantenere lo sguardo fisso in avanti oltre la punta del naso, dopodiché rivolgerlo verso le ginocchia. Mentre si solleva il bacino, attivare in modo mirato il pavimento pelvico.

Base



Reverse tuck

Un esercizio che permette di rafforzare in modo efficace la parte posteriore delle gambe, i glutei e la schiena. Il movimento si presta particolarmente bene per esercitare il controllo di questi gruppi muscolari.



Posizione di partenza: sdraiarsi sulla schiena, piegare le gambe e appoggiare sui pad i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Appoggiare le braccia sul pavimento accanto al corpo.

Svolgimento: sollevare il bacino e poi far scivolare un piede dopo l'altro in avanti e indietro. Poi far scivolare entrambi i piedi contemporaneamente in avanti e riportarli nella posizione iniziale singolarmente.

Ripetizioni: 15 - 20 x con una sola gamba e/o con entrambe le gambe, 2 - 3 serie.

Osservazione: mantenere il bacino sollevato e in linea con le spalle e le ginocchia. Non caricare la nuca e mantenere le spalle rilassate.

Consiglio: è possibile eseguire una variante più difficile con lo Swissball (esercizio «[Appoggio dorsale](#)»).

Pratica – Superfici instabili

Per realizzare delle sequenze di movimento efficaci occorrono una muscolatura ben sviluppata, in grado di stabilizzare, e una buona interazione tra le varie parti del corpo. Un corsetto muscolare funzionale aiuta a evitare sforzi eccessivi e lesioni.

Gli esercizi in piedi su una superficie instabile, come Mobilo, tappetini da yoga arrotolati, ecc., permettono di allenare la stabilità di tutto il corpo. Per assumere una postura stabile occorre dapprima attivare i muscoli del busto, in seguito bisogna allineare correttamente l'asse della gamba e del piede (v. immagine nel riquadro) ed evitare movimenti di compensazione. Optare per elementi ludici come l'aggiunta di una palla, salti o esercizi in coppia rende gli esercizi molto più stimolanti.

Di cosa si tratta?

- Miglioramento dell'equilibrio
- Allenamento sensomotorio
- Allenamento pliometrico
- Stabilità del tronco
- Allineamento corretto gamba-piede
- Movimenti eseguiti in varie direzioni (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento dei tessuti miofasciali di tutto il corpo
- Migliorare la motricità fine
- Allenamento posturale
- Prevenzione contro le cadute

Attenzione: per evitare gli infortuni, l'allenamento su superfici instabili esige un buon controllo dei movimenti del corpo. Se non ci si sente sicuri si consiglia di eseguire gli esercizi con un sostegno (bastone, asta, ecc.) oppure appoggiandosi alla parete o a un partner.

Osservazione: eseguire ogni esercizio per ca. 45 secondi, a seconda dell'esercizio, o 15-20 x per lato. Prevedere 15 sec. di pausa fra una serie e l'altra. Realizzare 2-3 giri dell'intero circuito.

La corretta posizione delle gambe

Per evitare sovraccarichi, infortuni e dolori negli arti inferiori durante l'allenamento occorre mantenere una [posizione delle gambe corretta e l'asse delle gambe diritto](#).



Camminare sul posto

Un esercizio che rafforza i muscoli profondi del tronco e stimola la respirazione. Mantenere una postura eretta è una condizione sine qua non.

Posizione di partenza: in piedi su una superficie instabile (Mobilo, BosuBall, trampolino, tappetino Airex), piedi alla larghezza dei fianchi e sguardo rivolto in avanti. Le braccia sono sciolte accanto al corpo oppure, per rendere l'esercizio più facile, aperte lateralmente (come un funambolo).

Svolgimento: camminare sul posto e muovere le braccia al ritmo. Per maggior stabilità, portare un peso in ogni mano. Provare a eseguire l'esercizio a occhi chiusi (più difficile).

Durata: iniziare con 20-30 secondi, poi aumentare progressivamente fino a 3 minuti.

Osservazione: lasciar fluire il respiro. In caso di difficoltà di equilibrio utilizzare un sostegno.

Base



Aprire le gambe

Questo esercizio basato sull'equilibrio va svolto su una gamba sola. Il rafforzamento riguarda in particolare la muscolatura esterna dell'anca.

Posizione di partenza: in piedi su una gamba sola su una superficie instabile. Postura eretta con lo sguardo rivolto in avanti. Appoggiare le mani sui fianchi.

Svolgimento: tenere la gamba d'appoggio leggermente piegata ([asse delle gambe diritto](#)) e aprire di lato l'altra gamba. I più avanzati possono portare una [mini fascia elastica](#) attorno alle cosce appena sopra le ginocchia. Creare abbastanza resistenza affinché la fascia sia tesa quando le gambe sono parallele e non scivoli a terra. L'esercizio può essere svolto anche a occhi chiusi (più difficile).

Ripetizioni: 15 - 20 x per lato, 2 - 3 serie.

Osservazione: mantenere una posizione eretta e il ginocchio in linea con il resto della gamba durante tutto l'esercizio.

Base



Solleverare il ginocchio

Un esercizio ideale per sfidare il senso dell'equilibrio. Occorre stabilizzare tutta la postura mentre il peso corporeo è spostato con un movimento oscillatorio.

Posizione di partenza: posizionarsi su una gamba su una superficie instabile. La gamba sollevata si trova leggermente indietro.

Svolgimento: far oscillare la gamba libera in avanti finché la coscia è parallela al suolo. Mantenere stabili l'addome e la gamba di appoggio.

Ripetizioni: 15 - 20 x per lato, 2 - 3 serie.

Osservazione: all'inizio tenere la gamba d'appoggio leggermente piegata, poi estenderla progressivamente. Tenere lo sguardo in avanti.

Base



Palleggiare

Un esercizio ludico in cui la sfida è doppia. Palleggiare mentre si è su una superficie instabile su una gamba sola richiede una buona coordinazione.

Posizione di partenza: posizione eretta, in piedi su una superficie instabile.

Svolgimento: far rimbalzare regolarmente la palla di lato. Poi alternare lato facendola passare sotto una gamba.

Ripetizioni: 15 - 20 x per lato, 2 - 3 serie.

Osservazione: se la palla rotola via, scendere con cautela dalla superficie instabile.

Più difficile



Jump

Un esercizio che prevede delle forme di salto per migliorare la stabilità di base. L'atterraggio deve essere ben ammortizzato.

Posizione di partenza: posizionarsi in piedi davanti a una superficie instabile. Aprire le braccia di lato per maggior equilibrio. Rivolgere lo sguardo in avanti.

Svolgimento: salire sulla superficie instabile saltando a gambe unite (più facile) o con una gamba sola (più difficile). Attutire l'impatto durante l'atterraggio e stabilizzare il corpo. Variante salto con una sola gamba: non appena si ritrova l'equilibrio sollevare la gamba mobile all'altezza dei fianchi.

Ripetizioni: 15-20 x per lato, 2-3 serie.

Osservazione: durante l'atterraggio attivare in modo mirato la muscolatura del tronco. Dopo qualche ripetizione, rivolgere lo sguardo verso un punto lontano.

Base



Doppio jump

In questo esercizio si salta e si atterra direttamente dalla superficie instabile sulla superficie instabile.

Posizione di partenza: in piedi sulla superficie instabile e divaricare i piedi alla larghezza delle spalle. Sollevare le braccia orizzontalmente in avanti, attivare la muscolatura del tronco per mantenere la schiena eretta.

Svolgimento: saltare con forza in verticale con una sola gamba (più facile) e a gambe unite (più difficile). Dopo aver attutito l'impatto all'atterraggio rimettersi nella posizione di partenza.

Ripetizioni: 15-20 x per lato, 2-3 serie.

Più difficile



Esercizio in coppia

Eseguire degli esercizi di coordinazione su una superficie instabile insieme a un compagno è ancora più divertente. Gli imprevisti obbligano a restare molto concentrati.

Posizione di partenza: i due partner sono uno di fronte all'altro in piedi sulla superficie instabile. Si può optare per delle superfici di tipo diverso.

Svolgimento: i due partner uniscono i palmi delle mani e poi cercano di far perdere l'equilibrio all'altro spingendolo o toccandolo sulle spalle, sulle braccia o sulle gambe. I più avanzati possono eseguire l'esercizio su una gamba sola o a occhi chiusi.

Osservazione: abbassare il centro di gravità per aumentare la stabilità.

Base



Passaggio della palla (due o più partecipanti)

Utilizzare una palla su una superficie instabile aumenta il divertimento per i partecipanti.

Posizione di partenza: due o più giocatori sono in piedi uno di fronte all'altro su una superficie instabile. Una persona ha una palla in mano.

Svolgimento: i giocatori si lanciano la palla con diverse tecniche di lancio (alto/basso, sinistra/destra, lanci corti/lunghi). Aumentare l'intensità dei tiri e cercare di far perdere l'equilibrio ai compagni.

Osservazione: i più avanzati possono sostituire la palla con un pallone medicinale e svolgere l'esercizio su una gamba sola.

Più difficile



Informazioni

Bibliografia

- Bartrow, K. (2016). [Faszientraining für Sportler – Blackroll & Co.: für mehr Beweglichkeit, Koordination und Stabilität](#). Tias, Stoccarda.
- Kunert, C. (2014). [Koordination und Gleichgewicht – 92 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung](#). 2a edizione rivista e ampliata. Limpert, Wiebelsheim.
- Schleip, R., Bayer, J. (2014). [Faszien-Fitness – vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport](#). Riva, Monaco.

Link

- Tema del mese 03/2018: [Allenamento con attrezzi I](#)
- Tema del mese 05/2015: [Allenamento sensomotorio](#)
- Tema del mese 05/2012: [Rafforzamento su misura](#)

Altri contenuti

- [Rafforzamento con partner](#)
- [Allenamento con i pesi](#)
- [Swissball](#)
- [Allenamento dei piedi](#)

Da scaricare

- [Swissball](#) (pdf)
- [Poster allenamento con attrezzi I](#) (pdf)

Ringraziamo

Jsabelle Scheurer, Lucy Lieberherr e Tim Hartmann per la loro partecipazione alle riprese fotografiche di questo tema del mese.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ, 2532 Macolin

Autrice: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport

Redazione/traduzione: mobilesport.ch

Foto: Julian Käser, UFSPÖ

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPÖ