

Allenamento con attrezzi II – Superfici instabili: 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.

Di che 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

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.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO