

# Allenamento con attrezzi II: I due aiuti in un colpo d'occhio

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.

→ [Esercizi](#)

## 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).

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**