

# Allenamento con attrezzi II – Superfici instabili: 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 × per lato, 2 – 3 serie.

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



## 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**