

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



Più difficile

Palleggiare

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 × per lato, 2 – 3 serie.

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



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