

# Allenamento con attrezzi II – Superfici instabili: 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 × 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.

## Più difficile

### Doppio jump

**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 × per lato, 2 – 3 serie.



## 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 UFSP**