

Allenamento con attrezzi II – Superfici instabili: Esercizio in coppia

Eeguire degli esercizi di coordinazione su una superficie instabile insieme a un compagno è ancora più divertente. Gli imprevisti obbligano a restare molto concentrati.

Posizione di partenza: i due partner sono uno di fronte all'altro in piedi sulla superficie instabile. Si può optare per delle superfici di tipo diverso.

Svolgimento: i due partner uniscono i palmi delle mani e poi cercano di far perdere l'equilibrio all'altro spingendolo o toccandolo sulle spalle, sulle braccia o sulle gambe. I più avanzati possono eseguire l'esercizio su una gamba sola o a occhi chiusi.

Osservazione: abbassare il centro di gravità per aumentare la stabilità.



Più difficile

Passaggio della palla (due o più partecipanti)

Posizione di partenza: due o più giocatori sono in piedi uno di fronte all'altro su una superficie instabile. Una persona ha una palla in mano.

Svolgimento: i giocatori si lanciano la palla con diverse tecniche di lancio (alto/basso, sinistra/destra, lanci corti/lunghi). Aumentare l'intensità dei tiri e cercare di far perdere l'equilibrio ai compagni.

Osservazione: i più avanzati possono sostituire la palla con un pallone medicinale e svolgere l'esercizio su una gamba sola.



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