

Allenamento con attrezzi – Swissball: Addominali nell'asse laterale

Spesso durante l'allenamento si trascurano i muscoli laterali. Se eseguito in modo stabile il seguente esercizio permette di rafforzare in modo efficace i muscoli laterali dell'addome e delle gambe.

Posizione di partenza: sdraiarsi lateralmente sul pallone. Incrociare le gambe, posizionare il piede superiore davanti a quello inferiore, le braccia sono estese oltre la testa.

Svolgimento: mantenere la tensione corporea e sollevare lateralmente il busto. Il pallone resta stabile e non si muove.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: non effettuare movimenti a scatti, ma movimenti lenti e regolari.



Più difficile

Appoggio laterale



Posizione di partenza: posizionare i piedi uno sopra l'altro sul pallone. Portare l'avambraccio a terra esattamente sotto la spalla.

Svolgimento: sollevare il bacino finché il corpo non si trova su una linea orizzontale e poi abbassarlo nuovamente. La mano superiore permette di stabilizzare ulteriormente la posizione oppure è appoggiata sul fianco.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie

Di che cosa si tratta

- Stabilizzare l'addome e tutto il corpo.
- Far rotolare il foam roller in modo fluido.

- Controllare i movimenti.
- Mantenere l'equilibrio, in particolare gli allungamenti laterali e durante l'estensione della zona toracica della colonna vertebrale.
- Attenzione: più il pallone è gonfio, più è difficile tenerlo stabile.

Valori guida per la scelta del diametro giusto

Altezza	Lunghezza delle braccia	Diametro
140 cm	45-55 cm	45 cm
fino a 155 cm	56-65 cm	55 cm
fino a 175 cm	66-80 cm	65 cm
fino a 185 cm	81-90 cm	75 cm
da 190 cm	91-100 cm	85 cm

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