Allenamento con attrezzi – Swissball: Coltello a serramanico

Questo esercizio, da eseguire lentamente e in modo controllato, rafforza la schiena e la muscolatura bassa dell'addome. Attenzione a non caricare la nuca!

Posizione di partenza: sdraiarsi sulla schiena con le braccia accanto al corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso il basso. Incastrare il pallone tra i piedi.

Svolgimento: contrarre addome e pavimento pelvico, poi estendere le gambe verso l'alto fino a formare un angolo di 90° rispetto al busto. Sollevare lentamente il bacino e la schiena. Per i principianti muoversi solo di pochi centimetri. Gli avanzati possono sollevare il pallone fin sopra la testa, ma senza caricare troppo la nuca. Srotolare la colonna vertebrale lentamente fino a qualche centimetro da terra e non appoggiare i glutei al suolo.

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

Osservazione: cercare di svolgere i movimenti in modo molto controllato. Evitare movimenti bruschi e contrarre i muscoli addominali.

Più difficile

Passaggi mani-piedi

Posizione di partenza: sollevare la palla sopra la testa, tendere le gambe, posizione neutra del bacino.

Svolgimento: sollevare braccia e gambe, passare il pallone dalle mani ai piedi. Tendere tutto il corpo. Portare le braccia sopra la testa e abbassare nel contempo a terra le gambe. Poi ritornare al centro e afferrare il pallone con le mani. Tendere nuovamente tutto il corpo e abbassare braccia e gambe verso il pavimento.

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

Osservazione: non inclinare il bacino in avanti per evitare di creare una curva eccessiva nella zona lombare (lordosi) > posizione neutra del bacino. Contrarre bene i muscoli addominali per contrastare la grande leva.

Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

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