

Allenamento con attrezzi – Swissball: Piegare le ginocchia

Gli squat con il pallone devono essere eseguiti in modo controllato e sicuro. Questo esercizio permette di rafforzare i muscoli delle gambe. Esercitando pressione verso il pallone, si attivano anche altri muscoli.

Posizione di partenza: il pallone è spinto contro la parete con la schiena. I piedi sono posizionati in avanti, davanti al baricentro.

Svolgimento: piegare le ginocchia facendo rotolare il pallone verso il basso finché l'angolo tra coscia e tibia è di circa 90°. Poi tornare su.

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

Osservazione: il busto è sempre in una posizione eretta e lo sguardo rivolto in avanti. Mantenere l'asse delle gambe dritto.



Varianti

- Posizione di partenza e svolgimento uguali all'esercizio di base, ma sollevare leggermente le dita dei piedi durante tutto il movimento. Poi sollevare i talloni per sollecitare più intensamente i muscoli delle gambe.
- Eseguire leggere spinte contro il pallone.

Più difficile

- Posizione di partenza come sopra, ma eseguire il movimento su una gamba sola.
- Tenere una mini fascia elastica tra le mani e mentre si fa rotolare il pallone su e giù allenare anche la muscolatura delle spalle, aprendo le braccia lateralmente.

Di che cosa si tratta

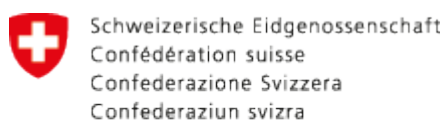
- Stabilizzare l'addome e tutto il corpo.

- 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



Ufficio federale dello sport UFSPO