

Allenamento con attrezzi – Swissball: Flessioni con tibie sul pallone

Questo è uno degli esercizi più efficaci per allenare la tensione corporea. Richiede in particolare molta stabilità nella cintura scapolare.

Posizione di partenza: appoggiare l'addome sul pallone e rotolare in avanti fino ad arrivare in una posizione ad asse (sul pallone restano solo le tibie). Le braccia sono tese, il bacino è in linea con le ginocchia e le spalle. Le spalle sono in posizione verticale sopra i polsi.



Svolgimento: mantenere la posizione per 30 secondi. Poi piegare le braccia e scendere lentamente con il busto. Principianti: scendere solo di alcuni centimetri. Avanzati: scendere fino a toccare quasi il suolo con il naso. Poi tornare su nella posizione di partenza, come un normale esercizio di flessioni sulle braccia.

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

Osservazione: contrarre i muscoli addominali e i glutei per evitare di rilasciare il bacino. Allargare le spalle spingendo la parte superiore delle braccia verso l'esterno (attivazione interna).

Più difficile

Flessioni con le mani sul pallone

Posizione di partenza: in ginocchio davanti al pallone, appoggiare le mani sul pallone, estendere le braccia e poi portare una gamba dopo l'altra indietro (gambe divaricate).

Svolgimento: piegare le braccia finché il naso arriva quasi a toccare la palla e poi estenderle di nuovo.

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

Osservazione: sguardo verso il pallone e addominali ben attivi.



Flessioni con il tricipite

Posizione di partenza: sedersi sul pallone e appoggiarsi sulle mani dietro la schiena (lateralmente). Larghezza delle gambe superiore a quella dei fianchi, le gambe formano un angolo di 90°.

Svolgimento: appoggiare le mani sul pallone per sostenere la parte alta del corpo. Le ginocchia restano piegate e il busto eretto.

Osservazione: non spingersi verso l'alto troppo in fretta per evitare che la palla rotoli via. Stabilizzare con la stessa intensità il lato destro e quello sinistro.



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