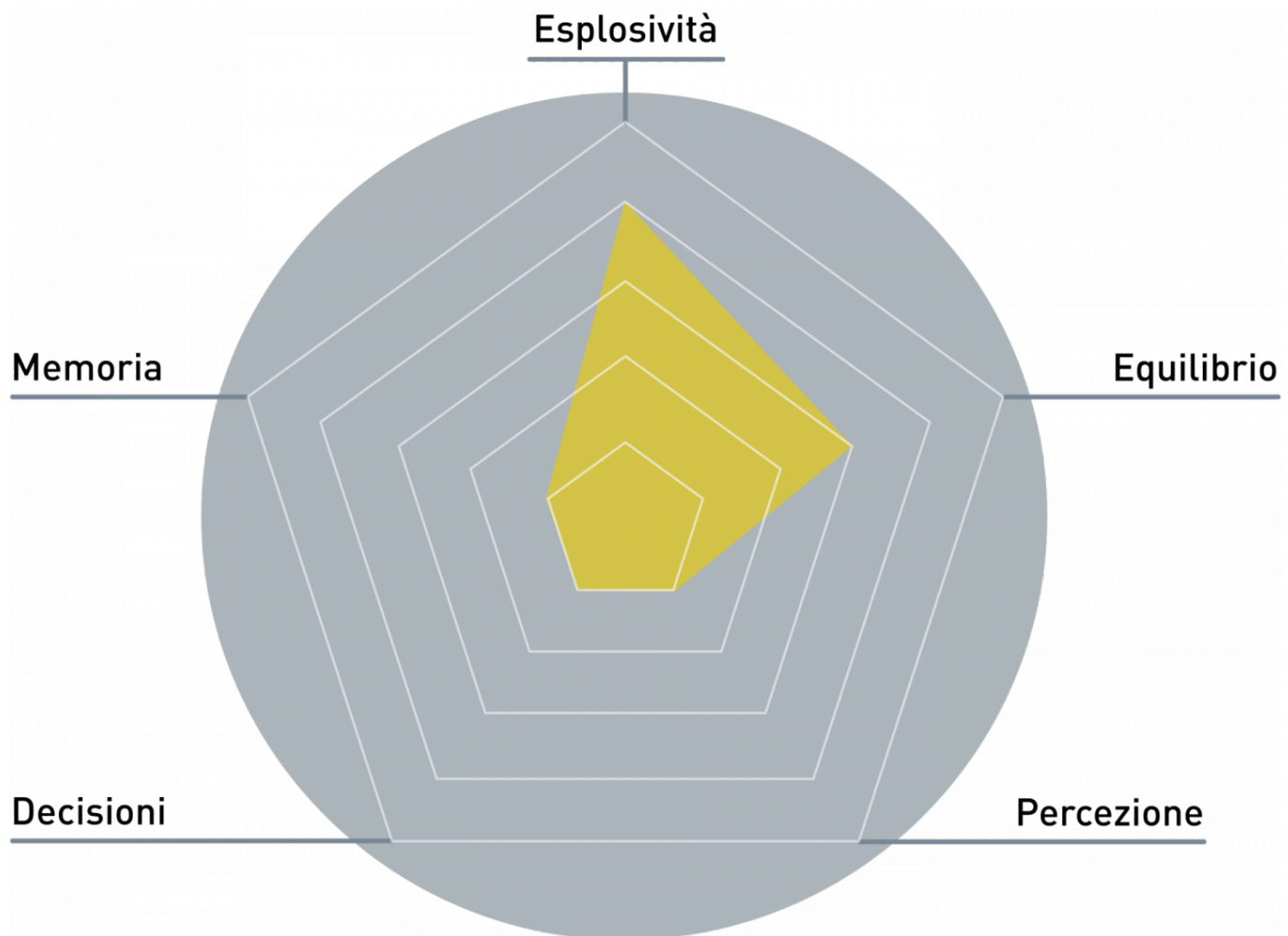


Agility Based Exercise Training – Avanzati: Affondi

Questo esercizio è volto essenzialmente a rafforzare la muscolatura delle gambe e del tronco, ma nel contempo stimola anche l'equilibrio e la mobilità.

In posizione di affondo, i partecipanti stanno uno di fronte all'altro e si passano una palla. Prima di ogni lancio, la palla viene fatta passare sotto una gamba.



Varianti

- Variare le dimensioni della palla: la misura della palla decide la profondità dell'affondo. Più la palla è grande, maggiore è l'ampiezza del movimento.
- Anziché uno di fronte all'altro, è possibile disporre i partecipanti in cerchio e indicare la direzione del lancio e in seguito modificarla.

più facile

- Esplosività: ridurre la velocità di movimento.
- Equilibrio: affondo più ampio

più difficile

- Esplosività: aumentare la velocità di movimento e quindi la frequenza dei lanci o ad ogni lancio cambiare gamba.
- Decisioni: utilizzare palle di diversi colori, il cui colore ha una funzione codificatrice e indica se la palla deve essere fatta passare sotto una gamba, dall'esterno o dall'interno.
- Equilibrio: collocare una superficie morbida sotto il piede anteriore e posizionare entrambi i piedi su una linea (ad esempio una fune)

Osservazione: sul piede anteriore il peso deve essere sul tallone e non sull'avampiede. Quello del piede posteriore sulla punta.

Materiale: palle (dv. colori), supporti instabili (tappetini Airex, funi)

Fonte: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, monitore esa e formatore per la promozione dell'attività fisica in età avanzata, dottorando



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO