

# Esercizio quotidiano per giovani e adulti: Workout con i pad

Un allenamento su superfici mobili può essere realizzato anche utilizzando oggetti alternativi. Questi esercizi permettono di attivare la muscolatura profonda e di stimolare il sistema cardiovascolare, nonché di favorire l'equilibrio.



Gli esercizi con i pad comportano sequenze fluide con movimenti regolari ed equilibrati. La particolarità di questo strumento è l'intensità variabile dell'azione del «tirare il disco verso di sé».

Oltre a sollecitare i muscoli profondi e il sistema cardiocircolatorio, l'allenamento con gli sliding pad migliora la coordinazione e l'equilibrio. Ciò comporta enormi vantaggi per la postura, che ne risulta migliorata, e consente di eseguire movimenti equilibrati sul piano funzionale..

**Consiglio:** i pad possono essere sostituiti da calze, tappetini per il mouse o altri oggetti simili che consentono di scivolare su pavimenti lisci.

→ [Esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**