

Allenamento con attrezzi – Swissball: Addominali frontali

Grazie alla superficie instabile gli esercizi dedicati ai muscoli addominali diventano più esigenti e la muscolatura interessata viene allenata in modo ancor più efficace.



Posizione di partenza: posizionare i glutei e la colonna lombosacrale sul pallone, intrecciare le mani dietro la nuca e tenere i gomiti aperti. Le gambe sono aperte alla larghezza del bacino.

Svolgimento: sollevare lentamente e in modo controllato il busto. Non premere il mento sullo sterno.

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

Osservazione: mantenere la nuca allungata e sollevare leggermente il mento. Lasciare le spalle rilassate. Non tirare la testa con le mani. Attivare la parete addominale verso la colonna vertebrale, non spingerla verso l'esterno.

Varianti

Addominali in equilibrio



Posizione di partenza: come nell'esercizio di base «Addominali frontali», appoggiando però i piedi sulla parete. Cercare di controbilanciare i movimenti alternati a destra e a sinistra contraendo maggiormente i muscoli addominali.

Svolgimento: sollevare lentamente e in modo controllato la parte superiore del corpo. Non spingere il mento contro il petto.

Addominali laterali



Posizione di partenza: come per l'esercizio «Addominali frontali», ma sollevarsi di meno. Piegarle le braccia di lato. Le mani sostengono la nuca.

Svolgimento: sollevarsi in modo controllato e ruotare verso destra e sinistra, senza però esercitare trazioni sulla testa.

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

Movimento circolare

Posizione di partenza: come per l'esercizio di base «Addominali frontali».

Svolgimento: per sollecitare contemporaneamente i muscoli retti e obliqui dell'addome, eseguire dei movimenti a semicerchio con il busto.

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

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 UFSP