

# DomiGym – Parte principale: Dita prensili

**Questo esercizio persegue due obiettivi principali: far lavorare i muscoli del tronco e migliorare la forza e la mobilità degli avambracci e delle dita. Migliorano anche postura e prensilità.**

Seduti al centro della sedia, schiena diritta, piedi divaricati a larghezza anche, ginocchia piegate ad angolo retto. I partecipanti stringono una palla da ginnastica tra le mani, davanti a loro. Afferrano poi la palla con una sola mano e la appoggiano a terra, di lato, mantenendo il tronco rivolto in avanti. Idem dall'altro lato. Poi stringono nuovamente la palla tra le mani. La riprendono poi con una sola mano e la posizionano all'altezza del polpaccio della gamba opposta, inclinando leggermente il tronco in avanti. E così di seguito. Due o tre serie di circa dieci ripetizioni.

## Varianti

- Aumentare il numero di ripetizioni: ad es. stringere la palla tre volte, poi toccare il suolo tre volte.

## Più difficile

- Sollevare la gamba opposta.
- Il braccio che tiene la palla segue il movimento.

**Materiale:** sedia, palle da ginnastica (overball)

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO