Allenamento con attrezzi – Swissball: Rotolare sulle spalle

Un esercizio che permette di prepararsi al meglio all'allenamento con il pallone. Lo scopo è di controllare i movimenti del pallone mentre si eseguono delle rotazioni.

Posizione di partenza: appoggiare la schiena sul pallone. Aprire i piedi alla larghezza del bacino e piegare le braccia.

Svolgimento: rotolare lateralmente con una mezza rotazione sopra il pallone e poi ritornare al centro. Rotolare poi nell'altra direzione e ritornare al centro. Mantenere la tensione corporea e svolgere i movimenti lentamente e in modo controllato.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: non lasciar penzolare la testa, altrimenti intrecciare le mani dietro la nuca. Le cervicali restano sempre in linea con il resto della colonna vertebrale.

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