Allenamento con attrezzi – Swissball: Estensione della schiena

Questo esercizio sul pallone permette di allenare in modo mirato gli estensori della schiena. È molto importante tenere contratti gli addominali.

Posizione di partenza: sdraiarsi bocconi sul pallone, le gambe sono divaricate e appoggiate al suolo. Portare le braccia lungo il busto e raddrizzare lentamente la colonna vertebrale fino a un'estensione completa. Aprire leggermente le braccia, mantenendole però sempre tese.

Svolgimento: dopo aver fissato bene il busto, muoverlo più volte su e giù. Prima con la colonna vertebrale tesa, poi aggiungere un piccolo movimento rotatorio.

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

Osservazione: se non è possibile tenere il pallone fermo con le gambe tese, eseguire l'esercizio in ginocchio davanti al pallone. L'importante è contrarre la parete addominale.

Più facile

Sollevare braccio e gamba

Posizione di partenza: sdraiarsi con la pancia sul pallone, tutto il corpo è teso, le gambe sono estese e le punte dei piedi a terra. Volgere lo sguardo in diagonale verso il pavimento.

Svolgimento: sollevare contemporaneamente il braccio destro e la gamba sinistra fino a formare una linea con l'addome. Poi cambiare lato.

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

Osservazione: non dimenticare di contrarre i muscoli addominali per stabilizzare il proprio centro.

Variante

Bracciate

Posizione di partenza: come nell'esercizio «Estensione della schiena». Estendere le braccia in avanti alla larghezza delle spalle.

Svolgimento: piegare il gomito destro e tirarlo all'indietro. Attivare i muscoli addominali e ruotare la colonna vertebrale in modo controllato lungo l'asse longitudinale. Eseguire il movimento dall'altra parte.

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

Osservazione: mantenere la nuca allungata lungo il prolungamento della parte restante della colonna vertebrale. Non sollevare le spalle verso le orecchie. Cercare di mantenere una posizione neutra nel bacino.

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