

Allenamento con attrezzi – Swissball: Mobilizzazione della schiena

Un esercizio di allungamento che permette di migliorare la postura e la mobilità delle spalle e della parte superiore della schiena.

Posizione di partenza: in ginocchio davanti al pallone, estendere le braccia e appoggiare le mani sul pallone.

Svolgimento: abbassare lo sterno verso il pavimento (allungamento della cintura scapolare). Tenere la posizione per diversi cicli respiratori. Poi avvicinare il pallone alle ginocchia e arrotondare il busto per ottenere un allungamento.



Ripetizioni: mantenere la posizione per 30-60 secondi e ripetere 3-4 volte.

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