

# Esercizi quotidiani da fare a casa per giovani e adulti: Migliorare l'equilibrio sulle superfici instabili

Optare per degli esercizi su superfici instabili aiuta a migliorare l'equilibrio, la stabilità di tutto il corpo, la coordinazione e, non da ultimo, la concentrazione. Questo allenamento si presta benissimo per essere realizzato anche in casa o sul balcone.



Le superfici instabili sono attrezzi ampiamente utilizzati nelle terapie sportive e motorie, nella prevenzione, nell'atletica leggera e nel fitness. Se non ne avete di specifiche a disposizione potete sostituirle con materiali di uso quotidiano, come dei cuscini più duri.

Nell'allenamento con superfici instabili si tratta principalmente di percepire meglio la situazione di partenza e il cambiamento di angolazione delle articolazioni più che di raggiungere uno sforzo massimo tramite lo spostamento di peso. A seconda della rigidità della superficie è possibile rendere gli esercizi più facili o difficili per quanto riguarda l'equilibrio.

L'allenamento dell'equilibrio produce effetti sul piano sensomotorio in cui, oltre a un livello minimo di forza, sono richieste capacità di coordinazione personali. Questo può portare a una migliore qualità dei movimenti in sequenze complesse e aiuta a prevenire gli infortuni (prevenzione delle cadute).

→ [Esercizi](#)

## Informazioni importanti

- Tutti gli esercizi proposti sono stati concepiti per essere realizzati durante le lezioni di educazione fisica o gli allenamenti, ma possono essere adattati senza alcuna difficoltà per essere eseguiti a casa.

- Le superfici instabili possono essere sostituite con un tappetino arrotolato, un pouf, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**