Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Mercoledì – Rafforzamento muscolare

Durante questo allenamento della forza si allenano sia il sistema muscolare globale sia quello locale. Proponiamo anche un pratico programma di allenamento da scaricare, ideato dagli esperti della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM.

Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- Utilizzare una superficie morbida (tappetino, coperta piegata più volte, ecc.)
- Durante gli esercizi si deve respirare regolarmente. Il respiro non deve essere trattenuto (evitare una respirazione compressiva).
- La qualità dell'esecuzione è importante, anche per quanto riguarda la sua velocità: gli esercizi devono essere eseguiti in modo dinamico, ma lentamente. I principianti ed i ragazzi fino a 12 anni, li possono eseguire anche in modo statico.
- Dopo un allenamento di resistenza alla forza bisogna procedere a degli allungamenti della muscolatura.

Stabilità del tronco – Decubito prono

Posizione iniziale: decubito prono, in appoggio sugli avambracci, muscoli profondi addominali contratti, corpo proteso all'indietro, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

Posizione finale: sollevare alternativamente gli arti inferiori ad un'altezza non superiore a quella di un piede, mantenendo stabile e immobile il corpo.

Stabilità del tronco – Decubito laterale

Posizione iniziale: decubito laterale in appoggio su un braccio, le articolazioni della caviglia, dell'anca e le spalle si trovano sulla stessa linea, contrazione dei muscoli addominali profondi.

Posizione finale: sollevare ed abbassare il bacino, senza ruotarlo all'indietro, toccando solo leggermente terra.

Schiena

Posizione iniziale: decubito prono, arti inferiori estesi e ruotati all'esterno, con i talloni spinti gli uni contro gli altri, braccia in fuori piegate a U. Disporre il capo nel prolungamento della colonna vertebrale.

Posizione finale: mantenendo le braccia piegate ad U, sollevare il tronco, stabilizzando le scapole verso il basso, in direzione della colonna vertebrale. In questa posizione, sollevare ed abbassare il tronco, senza sollevare la testa più di 10-15 cm.

Muscoli addominali

Posizione iniziale: decubito supino, articolazioni delle anche e delle ginocchia flesse ad angolo retto, braccia tese accanto al tronco, leggermente sollevate da terra con i palmi delle mani rivolte verso i piedi.

Posizione finale: flettere in avanti il busto, fino a sollevare le scapole da terra, poi riportarlo a terra; mantenendo le braccia distese «spingere» i palmi delle mani verso i piedi. Durante l'esecuzione dell'esercizio la testa non tocca terra.

Osservazione: durante questo esercizio la forza va dosata con cura e i movimenti devono essere eseguiti con precisione.

Gambe e fondoschiena – Sollevare la gamba inferiore

Posizione iniziale: decubito laterale. Un braccio si trova sotto la testa mentre l'altro stabilizza il tronco; la gamba in alto è poggiata a terra, piegata ad angolo retto all'articolazione del ginocchio e dell'anca, mentre l'altra è estesa, con le dita dei piedi in direzione della testa.

Posizione finale: sollevare ed abbassare la gamba estesa.

Gambe e fondoschiena – Sollevare la gamba superiore

Posizione iniziale: decubito laterale, un braccio si trova sotto la testa, mentre l'altro stabilizza il tronco. Una gamba è appoggiata a terra, piegata ad angolo retto nell'articolazione del ginocchio e dell'anca, mentre l'altra è estesa, ruotata all'interno, con le dita dei piedi in direzione della testa.

Posizione finale: sollevare ed abbassare la gamba estesa, mantenendo il bacino in estensione e ruotato all'interno.

Allungamento dopo rafforzamento

L'allenamento della mobilità è un fattore d'importanza fondamentale in ogni disciplina sportiva. Aumentare la mobilità articolare è possibile, a qualsiasi età, ma il presupposto fondamentale è di allenarla in modo specifico e mirato.

- Esercizi

Maggiori informazioni

Da scaricare: Programma di allenamento per ogni età (pdf)
Da scaricare: Poster Muoversi fa bene alla salute

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO