

Allenamento funzionale con il pallone medicinale: Piano di allenamento

Il concetto d'allenamento MedBall® consiste in un allenamento per tutto il corpo con il pallone medicinale, sia cardio che per la forza. L'accento è posto su diversi esercizi funzionali effettuati con musica stimolante, che richiedono anche un elevato grado di stabilità corporea.



Grazie a questo piano di allenamento, il corpo è allenato in quanto sistema completo e interconnesso. Tramite l'esecuzione di sequenze di movimento, è possibile allenare interi gruppi muscolari (catene muscolari) e non solo i singoli muscoli in modo isolato. Lo svolgimento multidimensionale degli esercizi migliora la collaborazione tra i diversi muscoli e rende questo allenamento particolarmente efficace.

Con l'allenamento funzionale è possibile esercitare sia i movimenti quotidiani che quelli specifici di una determinata disciplina sportiva. Si creano così adattamenti neuromuscolari che, a loro volta, portano un significativo aumento delle prestazioni: più forza, migliore coordinazione, maggiore mobilità, maggiore resistenza ed economicità del movimento. La frequenza cardiaca aumenta molto di più rispetto all'allenamento isolato della forza con le macchine e pertanto il consumo calorico è notevolmente superiore.

Tre programmi, tre palle

Il versatile piano di allenamento MedBall® è composto da diversi programmi. Ogni programma richiede l'uso di un determinato pallone medicinale.

1. **MedBall Origin – La base:** MedBall Origin è un allenamento cardio e della forza per tutto il corpo che impiega un pallone medicinale comune. Questo tipo di allenamento offre un'ampia varietà di compiti e varianti che sollecitano un gran numero di gruppi muscolari. I grandi gruppi (gambe, addome e spalle) sono allenati in modo complesso. -> Trial New Nemo, pallone medicinale di cuoio
2. **MedBall Grip – Una salda presa:** Con MedBall Grip l'allenamento diventa innovativo e variato. Grazie a due maniglie si creano nuove possibilità di uso che combinano l'allenamento Kettlebell con la palla medicinale. Possono essere eseguiti movimenti con spinta, trazione e oscillazione. [Vai al video](#)
3. **MedBall Wave – Il fenomeno della forza centrifuga:** L'effetto dell'allenamento con MedBall Wave è simile a quello con il pallone medicinale convenzionale. Il fluido contenuto nella palla le dà tuttavia un movimento proprio imprevedibile. A causa della costante instabilità, questo allenamento richiede anche l'uso di muscoli che sono meno sollecitati quando ci si allena con i normali palloni medicinali. [Vai al video](#)



Medizinball Trial New Nemo, Medizinball mit Griff, Medizinball Trial Fluiball (v. l. n. r.)

Allenamento a intervalli

Questo metodo di allenamento è caratterizzato da fasi alternate di carico e recupero (intervalli) e costituisce la base ideale per l'allenamento MedBall. La durata e l'intensità delle fasi di recupero sono tali che l'organismo non si

riprende mai completamente.

L'allenamento MedBall utilizza un intervallo su tre serie. Le fasi di carico durano 45 secondi e le fasi di recupero 15 secondi. Le tre serie sono utilizzate anche per i diversi livelli di apprendimento (principiante, avanzato, esperto).

Il metodo usato per gli esercizi a coppie con una palla è lo stesso come per una serie dedicata a ciascuna delle tre parti. In questo caso, l'insegnante decide quali esercizi possono essere eseguiti.

Vantaggi dell'allenamento con il pallone medicinale

Il pallone medicinale permette il rafforzamento e la mobilità di tutto il corpo. Gli esercizi possono essere eseguiti individualmente, a coppie o in gruppo. E vi è un altro importante vantaggio: i palloni medicinali sono disponibili in ogni palestra.

- Ci vuole uno sforzo in più per la tensione corporea! Oltre alla normale attività sportiva, negli esercizi con la palla medicinale occorre stabilizzare il tronco. Vengono allenati intensamente soprattutto il tronco e le braccia. Durante l'allenamento, la palla genera una certa instabilità. Per questo, l'allievo è costretto a usare e contrarre i cosiddetti muscoli centrali (addominali e lombari) in modo più consapevole durante l'esecuzione di un esercizio. Questo porta a una maggiore stabilità del tronco in qualsiasi movimento. Più stabilità significa più qualità durante l'esecuzione
- È possibile lanciare la palla. La palla può essere lanciata a terra (slam) o contro un muro per l'allenamento di forza rapida ed esplosiva.
- Il pallone medicinale permette un'ampia possibilità di esercizi. Con questo tipo di palla è anche possibile allenare il trasferimento della forza dalla parte inferiore del corpo verso le braccia. Questo tipo di preparazione è utile per tutte le discipline in cui sono esercitate forze rotatorie (p. es. tennis oppure golf).
- L'allenamento può essere perfettamente adeguato al livello fisico individuale. Scegliendo il peso adatto e modificando la leva di braccia/gambe, è possibile cambiare in qualsiasi momento il grado di difficoltà.

Quali sono i pericoli nell'allenamento con la palla medicinale?

Sempre quando l'allenamento è intenso, veloce ed esplosivo, è d'obbligo mantenere una buona tensione corporea e il controllo. I pericoli risiedono in movimenti incontrollati con poca stabilità corporea. Più la velocità e l'intensità sono elevate, più stabile deve essere il movimento e più sicura la sua esecuzione, specialmente nei movimenti rotatori. È quindi molto importante la pre-attivazione della muscolatura e la mobilitazione delle articolazioni attraverso un riscaldamento completo.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO