

Allenamento con attrezzi: I tre aiuti in un colpo d'occhio

Di seguito presentiamo i tre attrezzi utilizzati negli esercizi del presente tema del mese. Ognuno di essi permette di porre l'accento su temi specifici nell'allenamento.

Mini fasce elastiche

Le mini fasce elastiche ricordano la nota Thera®-Band. Come nel caso del fratello maggiore, esistono in diversi livelli di resistenza: da leggera a media fino a evoltetra forte. È possibile usare le diverse forme in base alle condizioni e alla forma fisica. Le mini fasce elastiche sono molto maneggevoli e non costituiscono una striscia unica ma formano un «anello» chiuso. Essendo piccole e leggere si prestano perfettamente per degli allenamenti all'esterno oppure per i viaggi.



In alternativa, è possibile usare una fascia classica (Thera-Band) piegata in due o tre e annodata per creare la resistenza richiesta. Questo strumento permette di svolgere sequenze di movimenti efficaci ed esercizi di stabilità volti ad attivare tutto il corpo.

→ [Esercizi](#)

Pallone da ginnastica (Swissball)

I palloni di ginnastica permettono di sviluppare esercizi dinamici che promuovono una buona postura e che sono utili per le attività quotidiane. Il pallone da ginnastica esiste in diversi diametri: da 45 a 85 centimetri. Per l'allenamento occorre scegliere la dimensione in funzione dell'altezza.



Questo strumento permette movimenti fluidi e molleggiati che allungano il corpo. Si può utilizzare come base che può essere spostata in diverse direzioni oppure compressa o espansa. È così possibile mantenere elasticità nei tessuti miofasciali e allenare la muscolatura in modo concentrico ed eccentrico. Gli esercizi permettono inoltre di sviluppare e mantenere una buona stabilità addominale.

In ambito terapeutico, come pure nell'educazione fisica o nell'allenamento, i palloni da ginnastica sono utilizzati per rafforzare efficacemente i muscoli in diverse aree del corpo e per migliorare la mobilità. Allenarsi con questo strumento consente anche di affinare la coordinazione, la percezione del proprio corpo e più in generale quella dei movimenti.

→ [Esercizi](#)

Foam roller

Il foam roller è un cilindro in schiuma utilizzato da anni in ambito fisioterapeutico e dagli atleti professionisti per migliorare le prestazioni muscolari e la mobilità, alleviando le tensioni e stimolando la rigenerazione dopo le fasi di carico. Esistono vari prodotti con diversi parametri in termini di rigidità, lunghezza e consistenza della superficie. Nei negozi fai da te si possono acquistare prodotti più economici, che però solitamente hanno una durata di vita inferiore. Affinché la persona possa percepire con precisione quanto accade e l'allenamento risulti particolarmente efficace, occorre eseguire i movimenti in modo molto lento e preciso: ovvero spostarsi al massimo di un centimetro per ciclo di respirazione (un'inspirazione e un'espirazione).



Il rotolo composto da schiuma serve come aiuto per auto massaggiarsi in modo semplice ed efficace. I muscoli contratti e i tessuti miofasciali rigidi sono resi più flessibili e morbidi con il rotolo. Si stimola inoltre l'irrorazione sanguigna dei tessuti e l'apporto di sostanze nutritive. L'obiettivo è il rilassamento dei muscoli e l'elasticità del tessuto connettivo grazie all'aumento e al rilascio mirati della pressione.

→ [Esercizi](#)

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