

Allenamento con attrezzi – Swissball: In equilibrio sul pallone

Con questo esercizio si allena la capacità di equilibrio. L'obiettivo è di riuscire a rimanere inginocchiati sul pallone senza perdere l'equilibrio.



Posizione di partenza: inginocchiarsi sul pallone e cercare di stabilizzare la postura.

Svolgimento: effettuare degli squat. Se possibile senza usare le mani, altrimenti appoggiarsi alla parete. Tenere lo sguardo in avanti.

Ripetizioni: 10-15 × lato, 2-3 serie.

Osservazione: è più facile mantenere l'equilibrio e la stabilità se il pallone non è completamente gonfio. Oppure eseguire l'esercizio in coppia o aggrapparsi a una spalliera.

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