

Esercizio quotidiano per giovani e adulti: Allenamento polivalente grazie al pallone medicinale

Il pallone medicinale può essere utilizzato nell'allenamento integrativo per gli atleti di resistenza, nella preparazione di base per quasi tutti gli sport e nell'allenamento generale. In assenza di un pallone pesante si possono usare altri oggetti di uso quotidiano per svolgere gli esercizi.



Se eseguite correttamente, le forme con il pallone medicinale permettono un allenamento della resistenza alla forza e della stabilizzazione per tutto il corpo. Le attività con il pallone coinvolgono sempre molti gruppi muscolari. Un allenamento di questo tipo presuppone una tensione corporea in tutto il corpo. Inoltre, viene allenata la coordinazione intermuscolare, cioè l'interazione tra i vari muscoli, e i movimenti diventano più efficaci.

Gli esercizi di questo dossier si basano sul piano di allenamento «MedBall®» messo a punto da Claudia Romano. Sul profilo metodologico, l'accento è posto sull'allenamento a intervalli, con fasi di carico di 45 secondi e fasi di recupero di 15 secondi, il tutto in tre serie (musica: [Intervall Chart Hits](#)).

Non avete un pallone medicinale?

Claudia Romano suggerisce di sostituirlo con una bottiglia PET piena d'acqua, un grosso libro, un'anguria o un melone. Il peso (1-3 kg) deve essere adattato al livello dei giovani e degli adulti.

- [Esercizi individuali – Tronco e addome](#)
- [Esercizi individuali – Gambe e glutei](#)

Informazione importante

Cari utenti di mobilesport.ch,

tutti gli esercizi proposti sono stati creati e formulati per essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica e negli allenamenti. Tuttavia, tutti questi esercizi possono essere facilmente realizzati anche in casa, cambiando ad esempio il numero di partecipanti e il materiale utilizzato.

Il team di mobilesport.ch vi augura un buon allenamento!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO