

## Tema del mese 03/2018: Allenamento con attrezzi

Non è sempre facile scegliere gli attrezzi giusti per allenare le capacità motorie o i fattori di coordinazione. Il presente tema del mese contiene una raccolta di esercizi da eseguire con diversi attrezzi che permettono di rinfrescare un po' la memoria. Si tratta di allenare l'equilibrio, la mobilità, la coordinazione e la forza e di sciogliere nel contempo le tensioni muscolari.



Esistono diverse possibilità per migliorare le capacità di coordinazione oppure i fattori di condizione. Tra queste, figura anche l'uso di attrezzi che aiutano a svolgere i movimenti permettendo nel contempo di rinnovare l'allenamento rendendolo stimolante. Nel presente tema del mese presentiamo tre attrezzi: le mini fasce elastiche, il pallone da ginnastica (anche noto come Swissball), e il rotolo di gomma (foam roller).

Per ciascuno di essi sono presentati esercizi specifici utili per migliorare diverse capacità motorie in modo mirato e adatti sia per i principianti che per gli avanzati. [Una tabella](#) fornisce inoltre un'utile panoramica sulle diverse competenze motorie associate a ciascun attrezzo. Si tratta di uno strumento prezioso perché può essere usato direttamente durante l'allenamento oppure a casa.

### Qual è l'attrezzatura più adatta?

Tutti gli strumenti proposti sono disponibili sul mercato presso diversi fornitori. A volte è possibile usare articoli di uso quotidiano a basso prezzo per sostituirli. Invece del foam roller, ad esempio, si possono utilizzare palline da tennis per eseguire degli esercizi di rilassamento, che permettono di eseguire gli esercizi in modo più accurato e di intensificarne l'effetto.

Le fasce elastiche permettono di realizzare programmi per rafforzare la muscolatura e migliorare la mobilità. Sono disponibili in diverse forme, lunghezze e livelli di resistenza. Il grande pallone da ginnastica è composto da uno strato di PVC contenente aria e viene utilizzato per sostenere in modo dinamico la postura e la stabilità del

corpo. Tutti gli esercizi sono eseguiti con il proprio peso corporeo e tramite attrezzi che sostengono oppure creano una sfida in più. Lo scopo è ottimizzare le capacità fisiche nella totalità delle loro funzioni.

## Tema del mese

- [Allenamento con attrezzi](#) (pdf)

## Altro tema del mese (12/2018)

- [Allenamento con attrezzi II](#) (pdf)

## Articolo

- [I tre attrezzi in un colpo d'occhio](#)

## Aiuto

- [Panoramica di esercizi da svolgere con i tre attrezzi](#)

## Parte pratica

- [Mini fascia elastica](#)
- [Pallone da ginnastica \(Swissball\)](#)
- [Foam roller](#)

---

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**