

Allenamento con attrezzi: Un disco per rendere i movimenti più fluidi

Resti di moquette, tappetini per il mouse o piatti di plastica sono attrezzi ideali per allenarsi su superfici scivolose come parquet o pavimenti di palestre.

Eeguire dei piccoli movimenti di scivolamento offre molteplici vantaggi. Non si stimola soltanto il corpo ma anche lo spirito, favorendo la concentrazione che è necessaria per riuscire ad eseguire dei movimenti fluidi.

Diversi modi di utilizzazione

In piedi, in ginocchio, seduti, in posizione laterale, dorsale o ventrale, con uno, due o quattro dischi. Sono diversi i modi in cui il disco si presta ad essere utilizzato. Gli esercizi eseguiti con l'ausilio di questo attrezzo arricchiscono numerosi corsi, quali Pilates, Core-Conditioning, Bodytoning, fisioterapia o sport.

E i vantaggi sono più che generosi: stimolazione e rafforzamento di diversi muscoli e catene muscolari; applicazione sensomotoria multipla; stabilizzazione e mobilizzazione delle articolazioni della spalla, dell'anca, delle ginocchia e della colonna vertebrale; ottimizzazione e protezione dell'ampiezza del movimento grazie ad una migliore motricità fine; migliore forma fisica.

Viene invece sconsigliato alle donne incinta e alle persone che soffrono di problemi ortopedici. Ma è necessario essere formati correttamente per garantire la riuscita degli allenamenti ed evitare eventuali infortuni.

Fonte: «mobile» 5/2008, pag. 26, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO