

# Esercizio quotidiano per giovani e adulti: Evadere dalla quotidianità

Questo dossier contiene una raccolta di esercizi destinati a giovani e adulti da eseguire con diversi attrezzi che permettono di allenare l'equilibrio, la mobilità, la coordinazione del movimento e la forza nonché di sciogliere le tensioni muscolari.



Questa tabella riassume le competenze sollecitate da ogni attrezzo. Si tratta di un supporto molto utile che può essere appeso nel locale in cui si svolge l'attività fisica. [Download](#)

Esistono diverse possibilità per migliorare la coordinazione del movimento oppure l'atletica. Tra queste figura anche l'uso di attrezzi che aiutano a svolgere i movimenti permettendo nel contempo di rinnovare l'allenamento rendendolo stimolante. In questo dossier 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 sia per i principianti che per gli avanzati. Tutti sono eseguiti con il peso corporeo. Lo scopo è ottimizzare le capacità fisiche nella loro funzione globale.

## I tre partner di allenamento

Le **fasce elastiche** permettono di realizzare programmi destinati a rafforzare la muscolatura e a migliorare la mobilità. Sono disponibili in diverse forme, lunghezze e livelli di resistenza.

- [I nostri esercizi con la fascia elastica](#)

Il **grande pallone da ginnastica** è composto di uno strato di PVC contenente aria e viene utilizzato per

sostenere in modo dinamico la postura e la stabilità del corpo.

- [I nostri esercizi con il grande pallone da ginnastica](#)

Il **foam roller** è un cilindro in schiuma utilizzato per migliorare le prestazioni muscolari e la mobilità, alleviando le tensioni e stimolando la rigenerazione dopo le fasi di carico.

- [I nostri esercizi con il foam roller](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**