Tema del mese 12/2018: Allenamento con attrezzi II

Gli sliding pad (dischi scorrevoli) e le superfici instabili sono attrezzi adatti per eseguire esercizi efficaci per tutto il corpo, che vanno a completare la serie di strumenti per l'allenamento presentati nel tema del mese 03/2018. In questo fascicolo l'accento è posto sui movimenti di scorrimento e basati sull'equilibrio, che consentono di eseguire delle sedute di allenamento sensomotorio efficaci.

Allenarsi regolarmente con i due attrezzi presentati nelle pagine seguenti, gli sliding pad e le superfici instabili, permette di percepire il proprio corpo e le sue singole parti fra di loro durante l'esecuzione dei vari movimenti, nonché di posizionarlo correttamente nello spazio. Gli esercizi proposti sono molto variati, ciò che da una parte aiuta a stimolare la motivazione dei partecipanti e, dall'altra, a sviluppare svariate capacità. Si tratta di esercizi adatti a tutti, dai principianti ai più esperti.

La complessità e l'intensità di ogni singolo esercizio possono essere adattate alle predisposizioni e alla preparazione fisica di ognuno. Gli attrezzi sono disponibili sul mercato presso diversi fornitori, ma è pure possibile sostituirli facilmente con altri oggetti (calze, tappetini,...).

Istruzioni per l'uso

Parliamo innanzitutto degli sliding pad, ovvero dei cuscinetti scorrevoli che ricordano i soft frisbee di un diametro fra i 23 e i 26 cm pensati per posizionare con facilità mani, piedi e ginocchia. Permettono di far lavorare i gruppi muscolari individuali oppure di allenare il corpo nel suo insieme. Grazie a questi attrezzi si migliora la gamma di movimenti delle articolazioni, con un impatto molto basso su di esse. La condizione sine qua non per un'esecuzione corretta dei movimenti è, senza ombra di dubbio, la stabilizzazione dinamica del corpo. Si tratta di oggetti leggerissimi e facilmente trasportabili, ciò che consente di allenarsi ovunque, a patto che a disposizione ci siano superfici lisce (ad es. parquet o pavimenti di palestre).

Le superfici instabili sono invece attrezzi ampiamente utilizzati nelle terapie sportive e motorie, nella prevenzione, nell'atletica leggera e nel fitness. Optare per degli esercizi su cuscini d'aria (Mobilo, Disc'O'Sit),

tappetini in schiuma (tappetino arrotolato, Airex Pad), palla BOSU o trampolino favorisce il miglioramento dell'equilibrio, della stabilità di tutto il corpo, della coordinazione e, non da ultimo, della concentrazione. Con questi nuovi contributi offriamo un'ulteriore gamma di possibilità per variare le sequenze di allenamento individuali o in gruppo e, soprattutto, migliorare la propria forma fisica.

Tema del mese

- Allenamento con attrezzi II (pdf)

Altro tema del mese (03/2018)

- Allenamento con attrezzi I (pdf)

Articolo

- I due aiuti in un colpo d'occhio

Parte pratica

- Sliding pad
- Superfici instabili

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