

## Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Flessioni con movimento delle gambe

Durante questo esercizio da eseguire in posizione di appoggio frontale, il tronco e le braccia assumono una funzione stabilizzante mentre le gambe si muovono agilmente. Ne risulta una migliore coordinazione.



**Posizione di partenza:** posizionare gli sliding pad sotto la punta dei piedi e assumere la posizione di appoggio frontale (le mani si trovano direttamente sotto le spalle). Rivolgere lo sguardo in avanti.

**Svolgimento:** dapprima spostare un ginocchio in avanti verso il petto, poi entrambe le ginocchia contemporaneamente. In seguito portare un ginocchio piegato di lato e riportarlo nella posizione iniziale. Far scivolare in seguito una gamba tesa di lato e di nuovo nella posizione iniziale, dopodiché entrambe le gambe tese (abduzione <> adduzione).

Eseguire i movimenti in linea retta e laterali in modo alternato a un ritmo sempre più elevato (come nell'allenamento della corsa nell'atletica leggera). Ripetizioni: 15 – 20 × per lato, 2 – 3 serie, aumentare il ritmo a ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra)

**Osservazioni:** mantenere stabili sia il busto che il bacino (posizione neutra del bacino) e non collassare tra le scapole. Mantenere la nuca nella continuazione della colonna vertebrale. In caso di problemi ai polsi, eseguire l'esercizio appoggiando gli avambracci sui pad.

## Di che cosa si tratta

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto
- Migliorare la motricità fine

---

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