

## Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Cavatappi

Questo esercizio complesso, che comprende diversi livelli di movimento, richiede una buona stabilità della parte superiore del corpo, un'ottima coordinazione e mobilità.



**Posizione di partenza:** nella posizione dell'asse, appoggiare la punta del piede destro su un pad.

**Svolgimento:** portare il piede destro in avanti, piegando la gamba per passare sotto a quella sinistra (verso la spalla sinistra). Sollevare il braccio sinistro da terra e ruotare tutto il corpo verso sinistra (la mano destra è appoggiata a terra). Toccare il ginocchio destro con la mano sinistra prima di scivolare nuovamente nella posizione dell'asse. Trasferire il pad sotto l'altro piede. Eseguire lo stesso esercizio dall'altra parte in modo fluido.

**Ripetizioni:** 10 – 20 × per lato, 2 – 3 serie, aumentare il ritmo dopo ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra).

**Osservazione:** tenere il bacino sempre sollevato, i polsi sono posizionati sotto le spalle. Lo sguardo segue i movimenti. Per rendere l'esercizio più facile, eseguirlo sugli avambracci.

### 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**