

Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Core lift

Un esercizio che permette di attivare i muscoli profondi dell'addome. Inoltre, rafforza la muscolatura delle braccia e delle spalle.



Posizione di partenza: da seduti, portare i pad sotto i talloni. Le mani sono collocate direttamente sotto le spalle e le braccia sono tese.

Svolgimento: estendere le braccia, sollevare il bacino e far scivolare i piedi in avanti finché si riesce ad assumere la posizione dell'asse rovesciato. Poi, in appoggio sulle braccia, riportare i piedi verso il centro del corpo, spostare il bacino all'indietro tra le braccia tese e sollevarlo il più possibile dal pavimento. Se si riesce, sollevare anche i piedi.

Ripetizioni: 5 - 20 x, 2 - 3 serie.

Osservazione: non rilasciare i muscoli della nuca. Nella prima parte, mantenere lo sguardo fisso in avanti oltre la punta del naso, dopodiché rivolgerlo verso le ginocchia. Mentre si solleva il bacino, attivare in modo mirato il pavimento pelvico.

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 UFSP