

Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Star lunge (alternare le gambe)

In questo esercizio, da eseguire in posizione di affondo, lo sliding pad viene fatto scivolare sul pavimento con movimenti a stella. Per stabilizzare, occorre attivare i muscoli dell'addome, delle gambe e dei glutei.



Posizione di partenza: posizione eretta, appoggiare le mani sui fianchi e posizionare i piedi alla larghezza delle anche. Appoggiare solo la punta del piede sul pad.

Svolgimento: una gamba scivola indietro in un passo con affondo basso. Piegare contemporaneamente sia il ginocchio della gamba d'appoggio che quello della gamba mobile. Poi riportare nella posizione di partenza la gamba mobile e in seguito farla scivolare di lato e ritorno. Scegliere diversi angoli per i passi d'affondo, cercando di disegnare una stella. È possibile eseguire anche movimenti in avanti.

Ripetizioni: 10 – 20× in ogni direzione, 2 – 3 serie

Osservazioni: tenere il busto eretto e lo sguardo rivolto in avanti durante tutto l'esercizio, prestando attenzione a svolgere transizioni fluide fra un movimento all'indietro, di lato e in avanti. Eseguire i movimenti sollevando le

braccia di lato (come un funambolo) aumenta la stabilità. Respirare con naturalezza.

Più difficile

Pattinare



Posizione di partenza: parte superiore del corpo e gambe come nell'esercizio «Star lunge». Le braccia sono piegate di lato.

Svolgimento: eseguire dei movimenti a semi cerchio come quando si pattina. Far scivolare la gamba mobile prima di lato e all'indietro come in un passo con affondo con gamba tesa. Riportare la gamba in avanti passando dal centro. Integrare il movimento delle braccia come quando si cammina.

Ripetizioni: 10 – 20 × per lato, metà in senso orario e metà in senso antiorario, 2 – 3 serie.

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