

Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Flessione con allungamento del braccio

Eseguire movimenti di estensione e riporto delle braccia nella posizione di appoggio frontale permette di aumentare ulteriormente la tensione del corpo.



Posizione di partenza: posizionare gli sliding pad sotto le mani e assumere la posizione dell'asse a gambe divaricate (caviglie, bacino, spalle e testa si trovano su una diagonale). Mantenere lo sguardo leggermente rivolto in avanti.

Svolgimento: in alternanza, far scivolare un braccio dapprima di lato e poi in avanti senza spostare il tronco. Poi combinare i due movimenti e immaginarsi di disegnare un semi cerchio, come quando si nuota. Infine, quando si esegue il movimento in avanti piegare anche il gomito d'appoggio ed eseguire una flessione.

Ripetizioni: 15 – 20 × per lato, 2 – 3 serie.

Osservazione: mantenere stabili tronco e bacino e non collassare tra le scapole.

Più facile

Flessione con allungamento del braccio sulle ginocchia



Posizione di partenza: posizione carponi, appoggiare le mani sui pad, direttamente sotto le spalle. Le gambe sono divaricate alla larghezza dei fianchi. Posizione neutrale del bacino.

Svolgimento: come nell'esercizio «Flessione con allungamento del braccio», in alternanza, far scivolare un braccio dapprima di lato e poi in avanti senza spostare il tronco. Per aumentare la difficoltà, eseguire una flessione fra un movimento delle braccia e l'altro. Dopodiché far scivolare l'altro braccio di lato, coinvolgendo nella rotazione sia la colonna toracica che le vertebre cervicali. Lo sguardo segue i movimenti ma il bacino va mantenuto stabile. Dopo l'ultima ripetizione appoggiare a terra la spalla del braccio mobile e rimanere in questa posizione respirando cinque volte.

Ripetizioni: 10 – 20 × per lato con pausa per l'allungamento, 2 – 3 serie.

Osservazione: eseguire ogni movimento fluidamente, evitare gli spostamenti bruschi. Stabilizzare il bacino. Espirare durante i movimenti di estensione e di rotazione delle braccia e inspirare quando si riporta il pad nella posizione iniziale.

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