

## 05 | 2012

### Tema del mese – Sommario

Metodi di allenamento della forza	2
Raccolta di esercizi:	
• Addome	4
• Schiena	6
• Tronco	7
• Braccia/spalle	9
• Gambe	11
• Glutei/anche	13
Allenamenti	16
Informazioni	23

### Categorie

- Adulti
- Principianti e esperti
- Modello della prestazione:
  - Riserve condizionali: forza
  - Capacità coordinative



## Rafforzamento su misura

**È possibile combinare esercizi di base per allenare la forza in versioni semplici o difficili con allenamenti che permettono di tenere in considerazione il livello di tutti i partecipanti del gruppo. Con il presente tema del mese, mobilesport.ch propone per la terza volta esercizi e allenamenti preparati su misura per gli sportivi adulti.**

A partire dal 30° anno di età, si inizia a perdere forza muscolare. Più l'età aumenta, più questo calo è importante. A 40 anni, il processo naturale della perdita di massa muscolare (atrofia) è dello 0,5-1 % all'anno. Dopo i 50 anni, si tratta già del 2 %. La capacità muscolare di una persona di 70 anni si riduce del 3 % ogni anno. Ma allenando regolarmente la resistenza alla forza, è possibile contrastare in modo mirato questo fenomeno naturale. E per migliorare e stabilizzare la forma muscolare non bisogna per forza andare a sollevare pesi in palestra.

### Più motivazione grazie alla varietà

Per mantenere un buon livello delle funzioni muscolari, è sufficiente allenarsi con il peso del proprio corpo o utilizzando semplici strumenti ausiliari. Grazie ad un allenamento della forza variato, è anche possibile migliorare la percezione del proprio corpo e il rendimento nel quotidiano. Un metodo di allenamento adattativo può inoltre fungere da profilassi per le cadute e può essere applicato in seguito a infortuni. Il lavoro con superfici instabili, piccoli gruppi di muscoli e su diversi livelli di movimento (rotazioni, inclinazioni, ecc.) permette anche ai più esperti di trovare sempre nuove prospettive di movimento e di divertirsi durante l'allenamento. Se ci si allena in gruppo, è fondamentale che il monitor tenga in considerazione i diversi livelli individuali dei partecipanti. I principianti e gli avanzati devono avere la possibilità di variare indipendentemente gli esercizi. In questo modo, tutti sono stimolati in modo adeguato e rimangono motivati grazie ai diversi effetti raggiunti tramite l'allenamento.

### Allenamento della forza variato

Nella prima parte del presente tema del mese sono trattati diversi aspetti legati alla scienza dell'allenamento della forza e vengono forniti consigli per l'età adulta. La parte pratica contiene una scelta di esercizi con versioni più difficili e più facili per schiena, addome, braccia/spalle e gambe. In seguito, sono riportati alcuni esercizi (con variazioni) per allenare in modo efficace tutto il corpo. Gli esercizi possono essere combinati in diversi modi ed essere effettuati alla fine di una lezione di resistenza o di gioco. È anche possibile creare una lezione di allenamento completa facendo uso solamente degli esercizi. Questo tema del mese contiene inoltre un programma per un circuito con delle schede descrittive da stampare, che permettono di pianificare lo svolgimento di una lezione. Altri contenuti sono disponibili su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch). ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

# Metodi di allenamento della forza

**Quali tipi di forza bisogna allenare? Per rispondere a questa domanda, il monitore deve soppesare molto dettagliatamente le diverse forme in cui la forza si manifesta tenendo in considerazione gli obiettivi dello sportivo.**

**La resistenza alla forza:** si tratta della capacità di opporsi alla fatica nel lavoro muscolare eseguito su un periodo di tempo lungo. Se si fa sport per mantenersi in buona salute, è rilevante soprattutto un allenamento generale nell'ambito della resistenza alla forza (v. fig. 3). Lavorando con numerose ripetizioni e carichi ridotti (20-50 %, v. in proposito la tabella 2) si riduce il pericolo di sovraccarico e spesso è sufficiente il solo peso del proprio corpo.

**Forza massimale:** nella pratica, la forza si trova in forma isolata solo come forza massimale, ovvero la massima forza che un muscolo o un gruppo muscolare può sviluppare con un lavoro volontario. Con un carico pari al 50-70 % del massimo e poche ripetizioni si aumenta la massa muscolare, elemento che assume maggiore importanza per chi si allena per migliorare la figura o l'aspetto esteriore. Questo allenamento è anche la base per migliorare la forza massimale. Ci sono due possibilità per ottenere risultati in questo ambito:

- aumentando la sezione delle fibre muscolari (aumento della massa muscolare);
- ottimizzando la coordinazione intramuscolare, come quando si attivano diverse fibre muscolari sincronizzandole.

Gli esercizi per migliorare la coordinazione intramuscolare vanno svolti lavorando con carichi elevati e con un'esecuzione dinamica e veloce. Dato che si tratta di esercizi molto esigenti, questa forma di allenamento dovrebbe essere limitata al settore della prestazione.

**Forza reattiva:** lo stesso principio vale ancor di più per la forza reattiva, ovvero la capacità di fornire un elevato contributo di forza in un ciclo di stiramento – accorciamento. Sia nella vita quotidiana che nello sport, i muscoli lavorano spesso in modo reattivo, ovvero dapprima frenando o ammortizzando (in modo dinamico eccentrico) e poi accelerando (in modo dinamico concentrico). Questo tipo di forza viene allenato con metodi pliometrici (ad es. salti). Attenzione: la forza reattiva dovrebbe essere allenata solo dopo aver svolto un adeguato allenamento di base nel campo della resistenza alla forza e della forza massimale.

## L'importanza della determinazione del carico individuale

Un semplice esempio aiuta a comprendere come possano cambiare nel corso della vita le varie forme in cui la forza si presenta: per un cinquantenne sano salire le scale su un piede solo vincendo la resistenza del proprio peso rappresenta un classico carico per l'allenamento della resistenza alla forza, da considerarsi moderato. Gli stessi 40 gradini vent'anni dopo rappresentano un carico medio, che forse richiede persino una pausa a metà percorso.

A novant'anni ogni singolo gradino può trasformarsi in un allenamento della forza con carichi massimali (100 %). La stessa identica attività, quindi, con il passare del tempo allena diversi ambiti della forza. L'esempio mostra quanto sia importante determinare il carico di lavoro adatto al singolo, che va poi costantemente adeguato al livello di prestazione del momento.

### Vantaggi dell'allenamento della forza

L'efficacia e l'utilità dell'allenamento della forza con gli adulti sono stati ampiamente dimostrati da studi scientifici. Un allenamento della forza ben dosato ha effetti positivi su chi pratica un'attività sportiva. Maggiori informazioni su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

## L'allenamento della forza schematizzato

Questa tabella presenta diverse forme di allenamento della forza in relazione con alcuni parametri. Permette di determinare i contorni dell'allenamento in funzione dell'obiettivo perseguito (rafforzamento generale, costruzione della massa muscolare, ecc.).

Scopo/Obiettivo	Esecuzione	Intensità 100% possibile una volta	Ripetizioni	Serie	Pausa fra le serie	Rigenerazione
Migliorare rafforzamento in generale e stabilità (forza resistenza)	dinamica lenta	20-50%	20-40	2-5	1-3 min.	2 giorni
	statica	20-50%	30-180 sec.	2-5	1-3 min.	
Sviluppare la forza veloce	dinamica veloce	30-60%	6-12	2-5	3-5 min.	2 giorni
	forme pliometriche	60-100% (e più)	3-10	2-5	3-5 min.	
Aumentare la massa muscolare	dinamica lenta	50-70%	8-12	2-5	2-3 min.	3 giorni
	dinamica veloce	70-90%	6-12	2-5	3-5 min.	
	statica	70-90%	6-10 sec.	2-5	3-5 min.	
Migliorare la coordinazione intramuscolare (forza massimale)	dinamica veloce	85-100%	1-5	2-5	3-5 min.	3 giorni
	statica	90-100%	3-5 sec.	2-5	3-5 min.	

Tabella: sguardo d'insieme sull'allenamento della forza, tratto da: «Physis – Esempi pratici», Macolin 2009, p. 28.

### Spiegazioni:

- Le serie indicano quante volte bisogna eseguire le ripetizioni previste. I principianti iniziano con 2-3 serie, mentre gli avanzati lavorano con 3-5 serie.
- La percentuale dell'intensità si riferisce alla resistenza massima che si potrebbe superare in ogni esercizio.
- Abbiamo rinunciato a citare varianti eccentriche (frenate) dell'allenamento della forza, ad eccezione delle forme pliometriche nella forza veloce.
- Nel presente tema del mese, si fa uso del proprio peso corporeo per svolgere gli esercizi oppure vengono integrati strumenti ausiliari. A seconda del tipo di esecuzione, è possibile sollecitare altri aspetti della forza.

Come variare gli esercizi	Punti a cui bisogna prestare attenzione
<p>Gli esercizi possono essere modificati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usando strumenti ausiliari come fasce elastiche, bastoni, piccoli pesi (bottigliette in PET riempite d'acqua o di sabbia), sedie, palloni da ginnastica, palloni soffici, ecc. Gli strumenti ausiliari rendono l'esercizio più difficile o possono essere utilizzati come supporti</li> <li>• cambiando la posizione di partenza o la base su cui effettuare gli esercizi (p. es. superficie instabile)</li> <li>• cambiando l'ambiente in cui si svolgono gli esercizi (all'aperto, durante una passeggiata)</li> <li>• effettuando esercizi in coppia</li> <li>• cambiando l'ampiezza dei movimenti</li> <li>• combinando esercizi statici con esercizi dinamici.</li> </ul>	<p>L'allenatore o il monitore devono prestare attenzione ai seguenti punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scegliere per ogni partecipante l'esercizio adeguato a seconda del suo livello iniziale e delle sue capacità</li> <li>• insegnare il ritmo respiratorio corretto: espirare durante il carico, inspirare durante la fase di recupero</li> <li>• controllare che i partecipanti assumano una postura corretta ed eseguano gli esercizi in modo fluido</li> </ul>

# Esercizi: muscolo retto dell'addome

I seguenti esercizi rafforzano il muscolo retto dell'addome. È possibile adeguare gli esercizi alle esigenze e al livello dei partecipanti semplificandoli o rendendoli più difficili.



Posizione supina con le ginocchia piegate, contrarre i muscoli dell'addome. Tra il mento e lo sterno c'è lo spazio di un pugno.



Incurvare la parte superiore del corpo e nel contempo tirare un ginocchio verso di sé.

**Esercizio di base**



Stare seduti su una panchina o una sedia, contrarre i muscoli addominali.



Con l'addome contratto e tenendo la schiena diritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi. Durante la fase di tensione, tirare anche una fascia elastica.

**Più facile**

**Materiale:** panchina o cassone, ev. fascia elastica.



Posizione supina, gambe incrociate tese verso l'alto, contrarre i muscoli.



Mantenendo la tensione addominale, far girare la palla attorno alle gambe (rafforzare entrambi i lati).

**Più difficile**

**Materiale:** palla.

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).



# Esercizi: muscoli addominali obliqui

L'allenamento dei muscoli obliqui dell'addome è praticamente uguale all'allenamento «normale» degli addominali. I seguenti esercizi offrono nuove possibilità per modificare i movimenti.



Nella posizione supina, stendere una gamba e piegare l'altra, contrarre l'addome: tendere i muscoli addominali e allungare la nuca.



Da questa posizione, portare le braccia in avanti tenendole ai lati della gamba piegata. Le vertebre lombari restano in posizione neutra. Quando ci si sposta di lato non appoggiarsi sulle spalle.

**Esercizio di base**



Seduti su un cassone (altezza del cassone al ginocchio), posizionare le dita dietro la testa e tirare la nuca verso l'alto.



Da questa posizione portare il gomito verso il ginocchio opposto. Non ravvicinare i gomiti ma mantenere il petto aperto.

**Più facile**

**Materiale:** cassone.



Posizione supina, tendere una gamba e piegare l'altra, appoggiare le dita alle tempie, contrarre l'addome.



Da questa posizione, la spalla opposta va verso il ginocchio della gamba tesa.

**Più difficile**

**Consiglio:** lasciando il braccio sul ventre, si evita di appoggiarsi sulla spalla opposta.

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).

# Esercizi: muscoli dorsali

I seguenti esercizi permettono di rafforzare la muscolatura della schiena. Possono essere effettuati con o senza strumenti ausiliari. Anche in questo caso, proponiamo una versione più facile e una più difficile.



Posizione raggruppata con le braccia tese.



Solleverare un braccio tendendolo fino a raggiungere al massimo la posizione orizzontale, tenere per alcuni secondi.

**Variante:** con entrambe le braccia contemporaneamente.

Esercizio di base



Sedersi su un cassone (altezza al ginocchio) o su una sedia, inclinarsi in avanti.



Lentamente, raggiungere la posizione eretta facendo partire il movimento dalle vertebre lombari, e nella direzione contraria partendo dalla testa.

Più facile



**Materiale:** cassone, sedia.



Posizione ventrale su un pallone o una panchina. Contrarre i muscoli addominali.

**Materiale:** pallone, panchina.



Effettuare i movimenti del crawl roteando leggermente il busto.

Più difficile

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).

# Esercizi: stabilizzazione del tronco

Una buona muscolatura del tronco costituisce la più importante base per svolgere numerosi sport. Questi esercizi che coinvolgono tutto il corpo permettono di rafforzare e stabilizzare i muscoli del tronco.



Nella posizione decubito supino, contrarre i muscoli addominali profondi, mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tendere una gamba alzandola dal suolo arrivando al massimo all'altezza di un piede, alternare gamba. Il corpo rimane stabile.

**Variante:** sollevare il braccio in diagonale.

Esercizio di base



Appoggiarsi a un cassone (altezza dei fianchi), una spalliera o un tavolo. Contrarre i muscoli addominali profondi. Mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.



Da questa posizione, portare la gamba tesa all'indietro spingendo via il tallone. Le spalle restano sopra i gomiti.

Più facile

**Materiale:** cassone, spalliera o tavolo



Nella posizione decubito supino su una superficie instabile (p. es. cuscino gonfiabile), contrarre i muscoli addominali profondi, mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

**Materiale:** superficie instabile (es. cuscino mobile).



Tendere una gamba sollevandola dal suolo arrivando al massimo all'altezza di un piede, alternare gamba. Il corpo rimane stabile.

Più difficile

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).



# Esercizi: muscolatura laterale del tronco

La muscolatura laterale del tronco spesso viene trascurata durante l'allenamento della forza. Per allenarla in modo mirato basta eseguire i seguenti esercizi.



In posizione di decubito laterale, sollevare il bacino. Tendere tutto il corpo; il bacino resta sollevato durante tutto il movimento.



Tendere la gamba, sollevarla e abbassarla.

Esercizio di base



In posizione di decubito laterale su un cassone (altezza del cassone fino ai fianchi) o un tavolo. Sollevare il bacino.



Mantenere la tensione corporea, portare il bacino verso il cassone e riportarlo nella posizione iniziale.

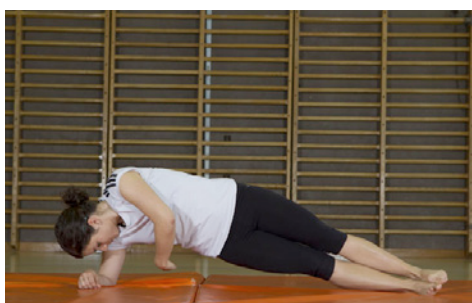
**Variante:** sollevare e abbassare la gamba tesa.

Più facile

**Materiale:** cassone o tavolo.



In posizione di decubito laterale, sollevare il bacino. Tendere tutto il corpo; il bacino resta sollevato durante tutto il movimento.



Portare il braccio superiore dal tappetino verso il soffitto.

**Varianti:** sollevare una gamba (vedi sopra); svolgere l'esercizio su una superficie instabile (es. cuscino mobile).

Più difficile

**Materiale:** ev. cuscino mobile.

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).



# Esercizi: muscoli delle braccia

I seguenti esercizi permettono di rafforzare i muscoli delle braccia. L'intensità può essere modificata integrando degli elementi di cassone o un pallone da ginnastica.



Sistemarsi in posizione di appoggio frontale davanti all'elemento superiore di un cassone. La testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tramite la contrazione dei muscoli addominali e dei glutei ottenere una buona tensione corporea, salire e scendere dal cassone con le braccia.

Esercizio di base

**Materiale:** cassone.



In posizione di appoggio frontale verso una spalliera, un cassone oppure una sbarra all'altezza dei fianchi.



Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia.

Più facile

**Materiale:** cassone, spalliera.



Posizionarsi con le braccia tese su un pallone da ginnastica, tenere le gambe larghe. La testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tramite la contrazione dei muscoli addominali e dei glutei ottenere una buona tensione corporea, fare delle flessioni con le braccia sulla palla.

Più difficile

**Consiglio:** per evitare che il pallone rotoli via, è possibile appoggiarlo alla parete.

**Materiale:** pallone.

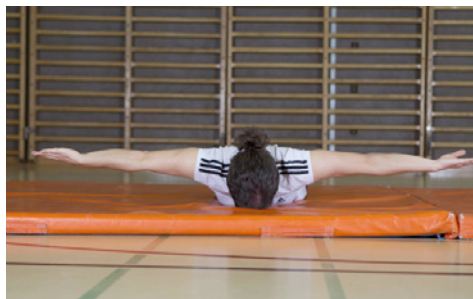
**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).

# Esercizi: muscoli delle spalle

Molti esercizi che servono a rafforzare i muscoli della schiena sollecitano anche la muscolatura delle spalle. Ma è anche importante allenare le spalle separatamente.



In posizione ventrale, contrarre i glutei, stendere le braccia di lato girando i palmi delle mani verso l'alto oppure verso il basso.



Solleverle le braccia diritte, la fronte rimane per terra, tenere questa posizione per alcuni secondi.

Esercizio di base



Appoggiarsi alla parete in posizione eretta, i piedi a circa 25-50 cm dal muro, braccia all'altezza delle spalle con gomiti flessi a 90°.

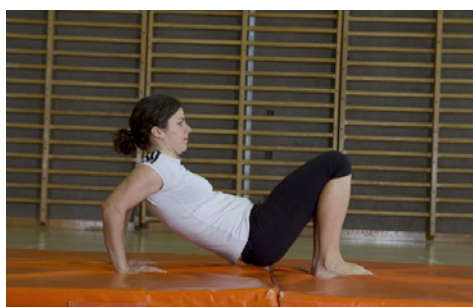


Mantenere il tronco completamente eretto e spingere il corpo in avanti con le braccia finché le scapole si scostano dalla parete di circa 5 cm.

Più facile



Sedersi con le gambe leggermente piegate, sollevare leggermente il bacino. Svolgere l'esercizio con le punte delle dita rivolte in avanti.



Spostare e abbassare il bacino piegando contemporaneamente le braccia. Portare indietro e sollevare il bacino stendendo contemporaneamente le braccia.

Più difficile

**Consiglio:** svolgere i movimenti in modo lento ma fluido!

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).

# Esercizi: muscoli anteriori della coscia

I muscoli anteriori della coscia sono ben irrorati e se vengono allenati correttamente si possono ammortizzare più facilmente i passi e i salti. Questo aiuta ad alleggerire il peso sulle ginocchia.



In posizione eretta con una gamba su un cassone composto di due elementi.



Salire anche con l'altra gamba sul cassone unendo contemporaneamente la gamba libera con il gomito opposto. Cambiare lato.

Esercizio di base

**Materiale:** cassone, panchina.



In posizione eretta davanti a una panchina o un cassone con due elementi, contrarre la muscolatura del tronco.



Piegare le gambe e arrivare quasi a sedersi sul cassone o la panchina, rialzarsi. Usare una superficie instabile su cui stare in piedi.

Più facile

**Materiale:** cassone, panchina.



In posizione eretta con le gambe aperte alla larghezza dei fianchi. Sollevare un ginocchio e rimanere in equilibrio. Fare un grande passo in avanti nella posizione d'affondo.



Spingendosi sulla gamba davanti tornare nella posizione iniziale.  
**Varianti:** fare un passo più lungo; spostare ancora di più il peso sulla gamba davanti; cambiare direttamente gamba facendo un salto.

Più difficile

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).



# Esercizi: muscoli posteriori della coscia

Nei seguenti esercizi l'accento è posto sulla muscolatura posteriore della coscia. Attenzione: bisogna assolutamente evitare di accentuare la lordosi lombare.



Posizione supina, piegare le gambe mantenendo la larghezza del bacino.



Solleverei i glutei finché il tronco e le gambe sono su una sola linea, abbassare il bacino senza però toccare il suolo.

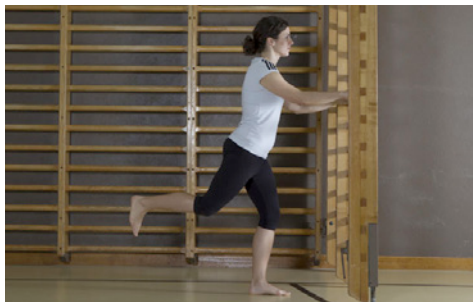
**Variante:** posizionare una gamba sull'altra.

Esercizio di base

**Consiglio:** evitare di accentuare la lordosi lombare!



In posizione eretta vicino a una spalliera o una sedia, sollevare una gamba e piegare (90°) e spingere all'indietro.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei, in posizione eretta, spingere la gamba piegata indietro.

Più facile

**Consiglio:** evitare di accentuare la lordosi lombare!

**Materiale:** spalliera o sedia.



Posizione ventrale su un cassone con le ginocchia piegate. Contrarre i muscoli dell'addome.



Stendere le gambe fino ad arrivare nella posizione orizzontale (spingere via i talloni).

**Variante:** mettere un pallone medicinale fra le caviglie.

Più difficile

**Consiglio:** aprire le gambe alla larghezza del bacino, non avvicinare le ginocchia.

**Materiale:** panchina, pallone medicinale.

**Da scaricare:**

schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).



# Esercizi: muscoli glutei

Questi esercizi permettono di rafforzare i glutei in modo mirato. Scegliere la versione che meglio si addice allo sportivo.



Assumere la posizione panca con le braccia stabili. La nuca resta sul prolungamento della colonna vertebrale.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei, sollevare lentamente una gamba mantenendola piegata (al massimo fino alla posizione orizzontale).

Esercizio di base



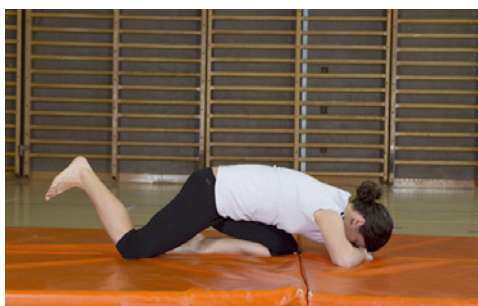
In piedi, appoggiarsi alla parete. Piegare leggermente la gamba d'appoggio, il piede dell'altra gamba si trova su un pezzo di tappeto o un'altra superficie scivolosa.



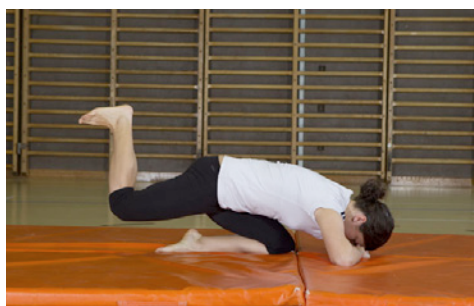
Contrarre i muscoli addominali e i glutei, far scivolare la gamba all'indietro arrivando a tenderla completamente.

Più facile

**Materiale:** superfici scivolose.



Posizione raccolta sopra una coscia.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei e sollevare e abbassare la gamba dietro (piegata).

Più difficile

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).

# Esercizi: muscoli dell'anca (abduattori)

Gli abduattori sono importanti per stabilizzare il bacino e influiscono favorevolmente anche sulla postura. Provare per credere.



Assumere una posizione di decubito laterale stabile, la gamba piegata poggia su un elemento di cassone.



Solleverre e abbassare la gamba piegata (la parte inferiore della gamba rimane parallela alla base).

Esercizio di base

**Consiglio:** mentre si solleva e si abbassa la gamba, il ginocchio e la caviglia rimangono alla stessa altezza.

**Materiale:** cassone.



In posizione eretta davanti a una spalliera, gamba d'appoggio leggermente piegata.



Mettere il piede della gamba libera su un resto di tappeto o un'altra superficie scivolosa. Stendere la gamba di lato raggiungendo il massimo e riportarla verso il centro.

Più facile

**Materiale:** superfici scivolose.



In posizione eretta di lato vicino ad una spalliera, attorno ad entrambe le gambe passa una fascia elastica, contrarre i muscoli addominali. Piegare le due gambe (al massimo fino a 90°).

**Materiale:** fascia elastica.



Mentre ci si alza dallo squat, tendere la gamba libera verso l'esterno.

Più difficile

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).

# Esercizi: muscoli dell'anca (adduttori)

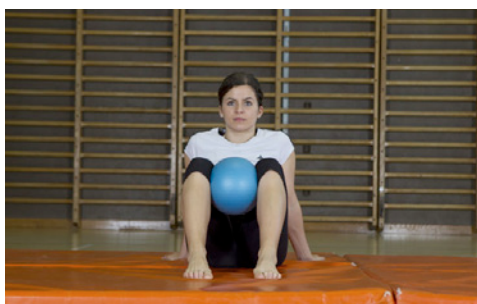
Gli adduttori sono gli antagonisti degli abduttori. Tirare le gambe verso di sé aiuta a migliorare la stabilità del bacino e l'andatura.



Assumere una posizione di decubito laterale stabile, la gamba piegata poggia sull'elemento superiore di un cassone. Spingere il ginocchio superiore contro il cassone. Mantenere la posizione per qualche secondo.

**Materiale:** cassone.

Esercizio di base



Sedersi in modo stabile le gambe piegate per terra oppure su di un cassone (altezza ginocchia), le braccia sono appoggiate dietro il corpo. Tenere una palla di gommapiuma tra le ginocchia.

**Materiale:** cassone, palla di gommapiuma.



Stringere ripetutamente la palla tra le ginocchia (lentamente).

Più facile



Esercizio a coppie, seduti a gambe divaricate. Divaricare e premere insieme le gambe contro la resistenza del partner.

**Consiglio:** il partner oppone una forte resistenza.

Più difficile

**Da scaricare:**  
schede descrittive dell'esercizio di base e delle due varianti (PDF).

# Allenamenti

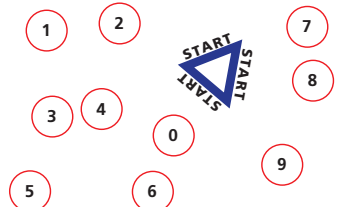



## «Circuito»

**Gli esercizi che permettono di allenare la forza con il proprio corpo o grazie a modifiche con strumenti ausiliari come piccoli pesi, fasce elastiche e superfici instabili offrono un ampio spettro di possibilità per rendere un allenamento particolarmente variato e adattabile a ogni sportivo. Prevedere un'alternanza regolare tra fasi di carico e di scarico.**

Il monitore dovrebbe prestare attenzione al fatto che più gli sportivi si stancano, più anche gli esercizi più semplici diventano difficili e faticosi. Nel circuito proposto, sono stati scelti solamente esercizi in cui non occorre distendersi per terra. Questa serie è indicata per persone con problemi cardiaci e alla schiena oppure per i partecipanti più anziani.

### Vantaggi di un allenamento in circuito

- Tante persone possono allenarsi contemporaneamente in uno spazio ridotto.
- I più importanti gruppi muscolari vengono allenati in alternanza.
- Non occorrono attrezzi e strumenti per ogni partecipante, ma solo per alcune stazioni del circuito.
- Grazie alle possibili varianti degli esercizi del circuito, l'allenamento può essere adattato al livello individuale di ogni singolo partecipante.
- L'allenamento in un circuito permette di sviluppare l'autonomia e la responsabilità individuale (dosaggio del carico).

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15'	<p><b>Corsa a numeri</b></p> <p>Distribuire su un prato o nella palestra dei numeri da 0 a 9. I partecipanti corrono a toccare i numeri che compongono la loro età.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toccare i numeri che compongono la data di nascita</li> <li>• Toccare i numeri che compongono il NPA</li> <li>• Toccare i numeri che compongono il numero di telefono.</li> <li>• Eseguire un percorso in coppia</li> </ul>		Numeri
		<p><b>Tallonato</b></p> <p>Correre, toccando ad ogni passo i glutei con il tallone. Assumere una posizione eretta con il tronco. Anche tese e non spostare in avanti le ginocchia.</p>		
		<p><b>Disegna un otto</b></p> <p>In piedi su una gamba. Con la gamba che bilancia disegnare nell'aria un «otto» con molto slancio.</p>		
		<p><b>Il pendolo</b></p> <p>Bilanciare una gamba tesa in avanti e all'indietro. Mantenere una postura eretta del tronco. Svolgere lo stesso esercizio con l'altra gamba.</p>		Cassone



**Condizioni quadro**

Durata: 60 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – avanzati

Luogo: palestra

**Obiettivi d'apprendimento**

- Incrementare la forza.
- Apprendere a valutare in modo corretto la propria tolleranza allo sforzo.
- Migliorare le capacità di coordinazione.

**Sicurezza**

Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo. Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.





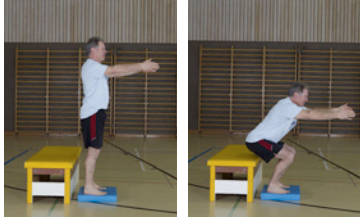
**Schede descrittive da stampare (PDF)**

Le [schede](#) sono munite di illustrazioni e permettono ai partecipanti di eseguire individualmente l'allenamento.

**Introduzione e ritorno alla calma**

Altri contenuti sul tema della mobilità su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	15' <b>Il calciatore</b> Appoggiare le mani su un cassone e bilanciare la gamba in avanti e all'indietro. Mantenere il bacino e la schiena in una posizione eretta. Svolgere poi l'esercizio con l'altra gamba.		Cassone
	50' <b>Allenamento a circuito:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allestire 8 postazioni e disporle in cerchio nella palestra.</li> <li>• Ripetere ogni esercizio 20-25 volte.</li> <li>• Fra un esercizio e l'altro i partecipanti eseguono tre passaggi sulla griglia per la coordinazione, uno slalom fra i paletti oppure saltano con la corda seguendo una sequenza di salti predefinita (pausa attiva).</li> <li>• Assolvere due volte l'allenamento a circuito.</li> </ul>	<a href="#">Descrizione di ogni postazione (pdf)</a>  Numeri	
Parte principale	Esercizi: <b>1. Inclinarsi all'indietro (muscolo retto dell'addome)</b> A: Stare seduti su una panchina o una sedia, contrarre i muscoli addominali. B: Con l'addome contratto e tenendo la schiena dritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi.		Cassone
	<b>2. Criss cross (muscoli addominali obliqui)</b> A: Seduti su un cassone (altezza del cassone al ginocchio), posizionare le dita dietro la testa, i gomiti sono in linea con le spalle. B: Da questa posizione portare il gomito verso il ginocchio opposto (non ravvicinare i gomiti ma mantenere il petto aperto).		Cassone

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	35'	<b>3. Arrotolare-srotolare (muscoli dorsali)</b> A: Sedersi su un cassone (altezza al ginocchio) o su una sedia, inclinarsi in avanti. B: Lentamente, raggiungere la posizione eretta facendo partire il movimento dalle vertebre lombari, e nella direzione contraria partendo dalla testa.		Cassone, sedia
		<b>4. Rialzo (stabilizzazione del tronco)</b> A: Appoggiarsi a un cassone (altezza dei fianchi), una spalliera o un tavolo. Contrarre i muscoli addominali profondi. Mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale. B: Da questa posizione, portare la gamba tesa all'indietro spingendo via il tallone.		Cassone, spalliera o tavolo
		<b>5. Pressione con i gomiti (muscoli delle spalle)</b> A: Appoggiarsi alla parete in posizione eretta, i piedi a circa 25-50 cm dal muro, braccia all'altezza delle spalle con gomiti flessi a 90°. B: Mantenere il tronco completamente eretto e spingere il corpo in avanti con le braccia finché le scapole si scostano dalla parete di circa 5 cm.		
		<b>6. Scivolata laterale (muscoli dell'anca)</b> A: In posizione eretta davanti a una spalliera, gamba d'appoggio leggermente piegata. B: Mettere il piede della gamba libera su un resto di tappeto o un'altra superficie scivolosa. Stendere la gamba di lato raggiungendo il massimo e riportarla verso il centro.		Superfici scivolose
		<b>7. Inginocchiarsi (muscoli anteriori della coscia)</b> A: In posizione eretta davanti a una panchina o un cassone con due elementi, contrarre la muscolatura del tronco. B: Piegare le gambe e arrivare quasi a sedersi sul cassone o la panchina, rialzarsi. Eventualmente usare una superficie instabile su cui stare in piedi.		Cassone, panchina

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	35'	<p><b>8. Appoggio frontale rialzato (muscoli delle braccia)</b></p> <p>A: In posizione di appoggio frontale verso una spalliera, un cassone oppure una sbarra all'altezza dei fianchi.</p> <p>B: Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia.</p>		Cassone, spalliera, sbarra
	Ritorno alla calma	10'	<p><b>Lo scalino</b></p> <p>Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino o di un libro.</p>	
<p><b>Su una gamba o su due</b></p> <p>Appoggiare il tallone su un rialzo e flettere il piede. Tendere la gamba, mantenere la schiena in una posizione dritta e roteare il bacino in avanti.</p>			Panchina o cassone	
<p><b>Passi da gigante</b></p> <p>Piegare il ginocchio della gamba anteriore e distendere il più possibile l'altra gamba. Spingere il bacino verso il basso. Ripetere questo esercizio ad ogni passo.</p>				
<p><b>Rilassare</b></p> <p>Inspirare profondamente e tendere le braccia verso l'alto. Abbassare lentamente le braccia lungo il corpo e espirare profondamente.</p>				

## «Passeggiata»

**Allenare la forza all'aperto è stimolante e permette di variare la routine quotidiana. Gli esercizi di questo allenamento vengono svolti all'aperto (davanti alla capanna, su di una panchina, una staccionata, un sasso, ecc.) e sono ideali per riscaldarsi prima di affrontare una gita a piedi.**

Gli esercizi possono anche essere usati per allenare la forza in modo mirato. Sia ai principianti sia agli avanzati offrono inoltre un allenamento completo. Ogni sportivo può adattare l'esercizio al suo livello personale. Ovviamente, gli esercizi possono anche essere svolti all'interno.

### Condizioni quadro

Durata (passeggiata esclusa): circa 60 minuti.  
Livello di capacità: Adulti principianti – avanzati  
Luogo: all'aperto

### Obiettivi d'apprendimento






- Incrementare la forza.
- Scoprire forme di esercizio alternative.
- Divertirsi in gruppo all'aperto.




### Sicurezza

Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo. Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione – Prima della passeggiata	15' <b>Mobilità della anche</b> A: Tenersi ad un tronco d'albero o ad una panchina e raddrizzare la parte superiore del corpo. Sollevare una gamba all'altezza delle anche. B: Eseguire delle rotazioni verso l'esterno e poi verso l'interno. Dapprima con movimenti piccoli poi sempre più grandi. Cambiare gamba.		
	<b>Rollare i piedi</b> A: Posizione del corpo eretta, tendere le braccia verso l'alto. B: Scegliere come superficie un prato, un campo o un altro tipo di suolo naturale. Ad ogni passo rollare in modo marcato il piede a partire dal tallone e tendere il piede al massimo (punta dei piedi). Il bacino non deve spostarsi lateralmente (ev. eseguire l'esercizio a piedi nudi).		
Parte principale – Durante la passeggiata	30' <b>Durante la passeggiata.</b> Ripetere gli esercizi in due serie da 15-25.		
	<b>1. Sulle punte (muscoli del piede e dei polpacci)</b> A: In piedi con le gambe incrociate. B: Sollevare e abbassare le caviglie. Modificare la posizione delle gambe (una volta la gamba destra davanti, una volta la gamba sinistra davanti).		
	<b>2. Superficie inclinata</b> A: In piedi su di una superficie inclinata, per esempio un pendio. B: Salire e scendere spostandosi di lato.		
	<b>3. Passo in affondo (muscolatura della coscia)</b> A: Fare un grande passo in avanti (passo in affondo). B: Esercitare una pressione sulla gamba davanti e tornare alla posizione di partenza.		



Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
<p><b>4. Su una gamba sola</b></p> <p>A: In piedi su una gamba sola su un sasso (gamba d'appoggio leggermente piegata).</p> <p>B: Mantenendo l'equilibrio svolgere i seguenti piccoli movimenti con l'altra gamba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avanti e indietro</li> <li>• divaricare leggermente</li> <li>• piccoli cerchi, ecc.</li> </ul>		
<p><b>5. Inchino in avanti (muscoli dorsali)</b></p> <p>A: Sedersi su di una panchina o un grande sasso. Con la schiena dritta inclinarsi in avanti.</p> <p>B: In alternanza, portare in alto un braccio finché il braccio e la schiena formano una linea.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tendere le due braccia simultaneamente</li> <li>• con una bottiglia PET in ogni mano.</li> </ul>		
<p><b>6. Appoggio in pendenza (muscoli delle braccia)</b></p> <p>A: In posizione di appoggio frontale verso una parete, una panchina o un grosso sasso.</p> <p>B: Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia</p>		
<p><b>7. Di lato (stabilizzazione laterale del tronco)</b></p> <p>A: In posizione di decubito laterale davanti ad una parete, una panchina o un grosso sasso. Sollevare il bacino.</p> <p>B: Mantenere la tensione corporea, portare il bacino verso il cassone e riportarlo nella posizione iniziale. Sollevare e abbassare la gamba esterna.</p>		
<p><b>8. All'indietro (muscoli addominali)</b></p> <p>A: Sedersi su di una panchina, contrarre gli addominali.</p> <p>B: Con l'addome teso e tenendo la schiena dritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi. → Ev. tenere in mano delle bottigliette di acqua da 0,5 l, dei sassi o uno zaino.</p>		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma – Dopo la passeggiata	10'	<p><b>In appoggio</b> Appoggiare le mani sul bordo del cassone ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra.</p> <p><b>Variante:</b> per la muscolatura del polpaccio eseguire l'esercizio con le ginocchia leggermente piegate.</p>		
		<p><b>Iliopsoas</b> Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore a terra. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.</p> <p><b>Variante:</b> appoggiare la gamba anteriore o posteriore su un rialzo e spingere il bacino in avanti e in basso.</p>		
		<p><b>La fisarmonica</b> Posizione accovacciata. Abbracciare le ginocchia, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.</p>		

# Informazioni

## Fonti

Sport per gli adulti Svizzera (editore.) (2011). [Manuale di sport per adulti](#). Fascicolo: Macolin.

UFSPPO (editore.) (2009). [Physis – Esempi pratici](#). Fascicolo, Macolin.

Sudeck, G., Lehnert, K., Schmid, J., Spichtig, C., Kienle, G. (2010). [Inserto pratico «mobile» 67: Sport per gli adulti](#). Fascicolo: Macolin.

Favre-Kalt, I. (2008). [Inserto pratico «mobile» 42: Swissball](#). Fascicolo: Macolin.

Markmann, M., Weber, A., Hunziker, R. (2007). [Inserto pratico «mobile» 34: Mobilità](#). Fascicolo: Macolin.

Egli, D., Hunziker, R., Weber, A. (2007). [Inserto pratico «mobile» 32: Forza 2](#). Fascicolo: Macolin.

Markmann, M., Harder, C. (2007). [Inserto pratico «mobile» 29: Cerchi & Co.](#) Fascicolo: Macolin.

Egli, D., Hegner, J., Hunziker, R., Weber, A. (2007). [Inserto pratico «mobile» 26: Forza 1](#). Brochure: Magglingen.

Partoll, A., Wyss, T., Hunziker, R. (2005). [Inserto pratico «mobile» 08: Giovani in gamba](#). Fascicolo: Macolin.

Meyer, S., Gautschi, R. (2005). [Inserto pratico «mobile» 01: La forza del rafforzamento muscolare](#). Fascicolo: Macolin.

## Scede descrittive da stampare

Tutte le [schede](#) che descrivono gli esercizi, incluse le varianti più facili e più difficili, in formato PDF.

**Partner**



SVSS | UPI | Swiss Olympic

**Impressum**

**Editore**  
Ufficio federale dello sport UFSPPO  
2532 Macolin

**Autore**  
Corina Mathis, gruppo di formazione Sport per gli adulti esa UFSPPO

**Redazione**  
mobilesport.ch

**Foto**  
Ulrich Känzig, Media didattici, SUFSM

**Layout**  
Media didattici SUFSM