

03 | 2018

Allenamento con attrezzi

Tema del mese – Sommario

I tre aiuti per l'allenamento 2

Pratica

- Mini fasce elastiche 3
- Pallone da ginnastica (Swissball) 8
- Foam roller 18

Informazioni 26

Categorie

- Età: dai 15 ai 65 anni
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare



Non è sempre facile scegliere gli attrezzi giusti per allenare le capacità motorie o i fattori di coordinazione. Il presente tema del mese contiene una raccolta di esercizi da eseguire con diversi attrezzi che permettono di rinfrescare un po' la memoria. Si tratta di allenare l'equilibrio, la mobilità, la coordinazione e la forza e di sciogliere nel contempo le tensioni muscolari.

Esistono diverse possibilità per migliorare le capacità di coordinazione oppure i fattori di condizione. Tra queste, figura anche l'uso di attrezzi che aiutano a svolgere i movimenti permettendo nel contempo di rinnovare l'allenamento rendendolo stimolante. Nel presente tema del mese presentiamo tre attrezzi: le mini fasce elastiche, il pallone da ginnastica (anche noto come Swissball) e il rotolo di gomma (foam roller).

Per ciascuno di essi sono presentati esercizi specifici che aiutano a migliorare diverse capacità motorie in modo mirato e si prestano sia per i principianti che per gli avanzati. [Una tabella](#) fornisce inoltre un'utile panoramica sulle diverse competenze motorie associate a ciascun attrezzo. Si tratta di uno strumento prezioso perché può essere usato direttamente durante l'allenamento oppure a casa.

Qual è l'attrezzatura più adatta?

Tutti gli strumenti proposti sono disponibili sul mercato presso diversi fornitori. A volte è possibile usare articoli di uso quotidiano a basso prezzo per sostituirli. Invece del foam roller, ad esempio, si possono utilizzare palline da tennis per eseguire degli esercizi di rilassamento. Ne trae beneficio in modo particolare l'esecuzione del movimento, che risulta molto più accurata e intensa.

Le fasce elastiche permettono di realizzare programmi per rafforzare la muscolatura e migliorare la mobilità. Sono disponibili in diverse forme, lunghezze e livelli di resistenza. Lo Swissball, ovvero il grande pallone da ginnastica, è composto invece da uno strato di PVC contenente aria e viene utilizzato per sostenere in modo dinamico la postura e la stabilità del corpo. Tutti gli esercizi sono eseguiti con il proprio peso corporeo e tramite attrezzi che sostengono oppure creano una sfida in più. Lo scopo è di ottimizzare le capacità fisiche nella totalità delle loro funzioni.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO

I tre aiuti per l'allenamento

Di seguito presentiamo i tre attrezzi utilizzati negli esercizi del presente tema del mese. Ognuno di essi permette di porre l'accento su temi specifici nell'allenamento.

Mini fasce elastiche

Le mini fasce elastiche ricordano la nota Thera®-Band. Come nel caso del fratello maggiore, esistono in diversi livelli di resistenza: da leggera a media fino a forte. È possibile usare le diverse forme in base alle condizioni e alla forma fisica. Le mini fasce elastiche sono molto maneggevoli e non costituiscono una striscia unica ma formano un «anello» chiuso. Essendo piccole e leggere si prestano perfettamente per degli allenamenti all'esterno oppure per i viaggi.

In alternativa, è possibile usare una fascia classica (Thera-Band) piegata in due o tre e annodata per creare la resistenza richiesta. Questo strumento permette di svolgere sequenze di movimenti efficaci ed esercizi di stabilità volti ad attivare tutto il corpo.



Pallone da ginnastica (Swissball)

I palloni di ginnastica permettono di sviluppare esercizi dinamici che promuovono una buona postura e che sono utili per le attività quotidiane. Il pallone da ginnastica esiste in diversi diametri: da 45 a 85 centimetri. Per l'allenamento occorre scegliere la dimensione in funzione dell'altezza ([v. tabella a pag. 8](#)).

Questo strumento permette movimenti fluidi e molleggiati che allungano il corpo. Si può utilizzare come base che può essere spostata in diverse direzioni oppure compressa o espansa. È così possibile mantenere elasticità nei tessuti miofasciali e allenare la muscolatura in modo concentrico ed eccentrico. Gli esercizi permettono inoltre di sviluppare e mantenere una buona stabilità addominale.

In ambito terapeutico, come pure nell'educazione fisica o nell'allenamento, i palloni da ginnastica sono utilizzati per rafforzare efficacemente i muscoli in diverse aree del corpo e per migliorare la mobilità. Allenarsi con questo strumento consente anche di affinare la coordinazione, la percezione del proprio corpo e più in generale quella dei movimenti.



Foam roller

Il foam roller è un cilindro in schiuma utilizzato da anni in ambito fisioterapeutico e dagli atleti professionisti per migliorare le prestazioni muscolari e la mobilità, alleviando le tensioni e stimolando la rigenerazione dopo le fasi di carico. Esistono vari prodotti con diversi parametri in termini di rigidità, lunghezza e consistenza della superficie. Nei negozi fai da te si possono acquistare prodotti più economici, che però solitamente hanno una durata di vita inferiore. Affinché la persona possa percepire con precisione quanto accade e l'allenamento risulti particolarmente efficace, occorre eseguire i movimenti in modo molto lento e preciso: ovvero spostarsi al massimo di un centimetro per ciclo di respirazione (un'inspirazione e un'espirazione).

Il rotolo composto di schiuma serve come aiuto per auto massaggiarsi in modo semplice ed efficace. I muscoli contratti e i tessuti miofasciali rigidi sono resi più flessibili e morbidi con il rotolo. Si stimola inoltre l'irrorazione sanguigna dei tessuti e l'apporto di sostanze nutritive. L'obiettivo è il rilassamento dei muscoli e l'elasticità del tessuto connettivo grazie all'aumento e al rilascio mirati della pressione.



Pratica – mini fasce elastiche

Le mini fasce elastiche sono ideali per realizzare degli esercizi con movimenti laterali. Usandole si riesce ad attivare in modo efficace i muscoli dei fianchi e i glutei e a stabilizzare le spalle.

Scegliere la resistenza della fascia – leggera, media o forte – in funzione delle condizioni personali, della forma fisica e dell’obiettivo dell’allenamento (forza, mobilità, prevenzione, riabilitazione, riscaldamento).

Non si tratta di scegliere una fascia particolarmente resistente, ma piuttosto una che permetta di svolgere i movimenti in modo corretto e nella loro totale ampiezza, facile da maneggiare ma che nel contempo renda possibile un lavoro muscolare sufficiente.

La quantità e la sequenza degli esercizi possono essere adeguate alle necessità individuali. Raccomandiamo 10-15 ripetizioni e 2-3 serie per ogni esercizio. Al fine di mantenere l’effetto dell’allenamento, lo si può incrementare sull’arco di diverse settimane a seconda dell’adattabilità fisica e in base alla condizione quotidiana.

Di cosa si tratta:

- Controllare l’allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente;
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l’esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

Estendere la gamba in alto

Estendendo la gamba in alto, si allena il quadricipite e si stabilizza il bacino grazie alla contrazione dei muscoli addominali profondi.

Posizione di partenza: da sdraiati, aprire le gambe alla larghezza del bacino. Un piede resta a terra, l’altro viene sollevato sopra la cavità del ginocchio della gamba di appoggio. Portare la mini fascia elastica dietro il ginocchio della gamba d’appoggio e sul piede della gamba sollevata. Le mani restano a terra accanto al corpo e sono rilassate.

Svolgimento: estendere la gamba libera il più possibile verso l’alto e in verticale. La gamba di appoggio e il busto restano a terra. Il bacino è stabile grazie alla contrazione dei muscoli profondi dell’addome. Rilassare nuca, spalle e mascella.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato.

Osservazione: eseguire movimenti regolari guidati dalla muscolatura delle gambe. Il resto del corpo resta stabile. Iniziare con una fascia con resistenza leggera per poi aumentarla gradualmente.

Estendere la gamba nella posizione a ponte

Estendere la gamba nella posizione a ponte permette di allenare il quadricipite della gamba sollevata e la muscolatura posteriore della gamba estesa.

Posizione di partenza: come nell’esercizio Estendere la gamba in alto, portare le braccia a terra accanto al corpo oppure (più difficile) in verticale verso il soffitto.

Svolgimento: sollevare i glutei dal pavimento finché il busto e la gamba di appoggio formano una linea. Spingere la gamba estesa leggermente di lato e tenderla verso l’alto. Mantenere il busto stabile.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato. Dopo l’ultima ripetizione, tenere la posizione finale per 5 cicli respiratori.

Osservazione: mentre si solleva il bacino, prestare attenzione affinché rimanga perfettamente orizzontale e che il fondoschiena non si abbassi. Mantenere l’asse delle gambe diritto.

Base



Più difficile



Estendere la gamba dietro

Con questo esercizio si rafforza efficacemente la muscolatura posteriore della coscia della gamba libera. Stabilizzare il bacino contraendo la muscolatura addominale.

Posizione di partenza: bocconi, piegare un ginocchio a circa 90 gradi. L'altra gamba resta estesa sul pavimento. Posizionare la mini fascia sopra il ginocchio della gamba a terra e sulla parte anteriore del piede della gamba sollevata. Posizionare la fronte sulle mani.

Svolgimento: estendere il più possibile la gamba piegata verso l'alto, senza però variare la posizione del bacino continuando ad allungare la lombare. Attivare i muscoli addominali e rilassare le spalle.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato.

Osservazione: il movimento viene eseguito solo dalla gamba sollevata. L'altra gamba e il bacino restano a terra.

Base



In appoggio frontale

Questo esercizio permette di stabilizzare tutto il corpo. In particolare vengono rafforzati i muscoli di braccia, spalle e della parte posteriore della coscia della gamba sollevata.

Posizione di partenza: dalla posizione dell'asse, mantenere la gamba sollevata estesa. Posizionare la fascia sul polpaccio poco sotto il ginocchio.

Svolgimento: estendere la gamba sollevata all'indietro e verso l'alto. Per stabilizzare la posizione occorre attivare con forza la muscolatura di addome, schiena e spalle.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato.

Osservazione: allargare le spalle e non lasciar penzolare la testa.

Più difficile



Estendere la gamba pedalando

Estendere le gambe con la fascia elastica attorno ai piedi è un esercizio efficace per rafforzare le gambe nella loro totalità usando le forze di trazione e compressione.

Posizione di partenza: sdraiarsi supini e inserire entrambi i piedi nella fascia elastica. Portare le gambe in alto, affinché le cosce siano verticali rispetto all'addome e le tibie a 90° rispetto alle cosce. Portare le braccia accanto al corpo e lasciarle rilassate.

Svolgimento: tenere la colonna vertebrale in una posizione neutra ed estendere una gamba in avanti. L'altra gamba resta nella posizione di partenza oppure viene attivata leggermente nella direzione opposta.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato.

Osservazione: attivare bene la muscolatura addominale, far rientrare la parete addominale invece di spingerla verso l'esterno. Continuare a respirare con calma e rilassare nuca e spalle.

Base



Aprire la gamba di lato

Estendere la gamba di lato è un esercizio particolarmente efficace se effettuato con la mini fascia elastica e ideale per rafforzare i muscoli esterni della gamba e dell'anca. Mantenere il busto stabile.

Posizione di partenza: nella posizione sdraiata di lato, piegare leggermente la gamba inferiore per aumentare la superficie di appoggio. Piegare il braccio inferiore e appoggiare con scioltezza la testa sulla mano. La fascia elastica è tra i polpacci.

Svolgimento: sollevare il più possibile la gamba superiore senza che il bacino si inclini in avanti o indietro. L'esercizio diventa ancora più efficace se i movimenti sono effettuati lentamente e in modo fluido.

Ripetizioni: 10-15 volte, 2-3 serie per lato.

Osservazione: tenere l'addome stabile, non inclinare il fianco.

Protendere la gamba

L'obiettivo di questo esercizio è di rafforzare i muscoli abduttori e adduttori. Grazie alla superficie di allenamento ridotta viene allenato anche l'equilibrio.

Posizione di partenza: appoggiare la mano superiore sull'anca invece che a terra.

Svolgimento: estendere il braccio inferiore, appoggiare la testa sul braccio. Sollevare la gamba inferiore di circa 5 cm da terra ed eseguire il movimento di apertura in entrambe le direzioni, verso l'alto e verso il basso.

Base



Più difficile

Rotazione esterna

Eseguido una rotazione esterna della gamba superiore con la resistenza della mini fascia elastica, è possibile rafforzare gli strati più profondi dei muscoli dell'anca.

Posizione di partenza: Sdraiati di lato, piegare entrambe le gambe leggermente, appoggiare la testa sulla mano. Portare la fascia elastica appena sopra le ginocchia.

Svolgimento: ruotare il più ampiamente possibile la gamba superiore. Tenere i piedi uniti, la gamba inferiore resta sul pavimento. Effettuare i movimenti in entrambe le direzioni (adduzione e abduzione) in modo lento e regolare.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: i muscoli addominali restano stabili, svolgere i movimenti solo con le gambe.

Base



Più difficile

Rotazione della gamba in quadrupedia

Ruotare la gamba verso l'esterno in posizione di quadrupedia richiede una buona stabilità del corpo e aiuta a rafforzare in modo mirato i rotatori esterni dell'anca.

Posizione di partenza: in posizione di quadrupedia portare la mini fascia elastica sulle cosce sopra le ginocchia. Aprire le ginocchia alla larghezza delle anche in linea con il bacino e le mani sotto le spalle. La schiena fa una doppia curva a S neutra ([posizione neutra del bacino](#)).

Svolgimento: portare il ginocchio di lato piegandolo a 90° (abduzione). Tenere il piede a martello (flesso). Sollevare la gamba fino a quando la schiena resta nella posizione neutra. Poi abbassarlo di nuovo fino all'altezza dell'anca.

Ripetizioni: 5-15 volte per lato.

Osservazione: mentre si solleva la gamba, mantenere il bacino in posizione stabile. Non incassare spalle e nuca, ma allargare le spalle e rivolgere lo sguardo davanti a sé in diagonale (guardare il pavimento).



Curl del bicipite

Con la mini fascia elastica è possibile usare in modo mirato la resistenza e rafforzare il bicipite. È importante che i movimenti di flessione concentrici e di flessione e di estensione eccentrici siano effettuati in modo regolare.

Posizione di partenza: il ginocchio posteriore è a terra con il piede puntato (più stabile) oppure con il dorso del piede a terra (più difficile). La gamba anteriore forma un angolo di 90°. Portare la mini fascia elastica poco sopra l'incavo del ginocchio della gamba anteriore. Con il palmo della mano, tenere la fascia verso l'alto e creare una tensione di base.

Svolgimento: muovere le mani lentamente in alto e in basso cercando di frenare il movimento. Tenere la parte superiore del braccio vicino al busto. Per un livello più avanzato: eseguire il movimento con un braccio solo.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: tenere la posizione stabile, i movimenti avvengono solo dal braccio. Non tirare le spalle verso l'alto. Scegliere una fascia con meno resistenza. Mantenere l'asse delle gambe dritto.

Base



Estensione del tricipite

Con la mini fascia elastica è possibile rafforzare in modo efficace il tricipite. È importante iniziare da una buona posizione di partenza ed eseguire i movimenti di estensione e flessione in modo lento.

Posizione di partenza: stare in piedi con la schiena eretta e fissare la mini fascia con una mano sulla spalla opposta. Inserire l'altro palmo della mano nella fascia. Tenere lo sguardo in avanti.

Svolgimento: spingere la fascia verso il basso, poi leggermente indietro e poi di nuovo nella posizione di partenza. La spalla del braccio libero resta ferma ed evitare di estendere eccessivamente il gomito.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: mantenere la posizione stabile, i movimenti sono eseguiti solo con il braccio. Non sollevare le spalle. Scegliere una fascia con meno resistenza se non è possibile mantenere una posizione eretta.

Base



Rotazione esterna della spalla verso l'alto

La mini fascia elastica è un aiuto ottimale per le rotazioni esterne. Questo esercizio permette di realizzare il movimento in contemporanea alla flessione dell'articolazione della spalla.

Posizione di partenza: in piedi, posizionare la fascia attorno ai polsi e portare le braccia a 90° all'altezza delle spalle. Tenere lo sguardo in avanti.

Svolgimento: aprire le braccia parallelamente verso l'esterno e poi ritornare lentamente nella posizione iniziale. Non sollevare le spalle.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: prestare attenzione a che il movimento sia eseguito in modo analogo da entrambi i lati (stessa ampiezza e stessa velocità).

Base



Rotazione esterna della spalla verso il basso

Con la mini fascia elastica si può allenare particolarmente bene anche la rotazione esterna della spalla. Realizzare il movimento da un solo lato e con il gomito piegato.

Posizione di partenza: in piedi, posizione eretta, posizionare la mini fascia elastica attorno alla parte superiore del braccio sopra il gomito. Il braccio che stabilizza è teso lungo il corpo. Afferrare la fascia con l'altra mano. Il braccio che compie l'attività ha un angolo di 90° e il gomito resta vicino al busto. Tenere lo sguardo in avanti.

Svolgimento: portare il braccio lateralmente verso l'esterno (rotazione esterna) e poi ritornare lentamente nella posizione iniziale.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: non sollevare le spalle, lasciarle rilassate.

Variante da un lato



Esercizi a coppie con la mini fascia elastica

- [Incrociare](#)
- [In piedi sulle ginocchia](#)

Pratica – Swissball

Lo Swissball è uno strumento di allenamento molto apprezzato e utilizzato spesso. Pertanto, in questo tema del mese riproponiamo esercizi comprovati aggiungendo diverse nuove varianti.

Gli esercizi con il pallone Swissball permettono di affinare la coordinazione, la percezione di se stessi e dei movimenti. L'allenamento su questa superficie mobile richiede molta attività muscolare e ottimizza la collaborazione fra i muscoli stabilizzatori locali e quelli globali. In questo modo si sviluppano la mobilità e l'abilità e si migliora la postura. Eseguire un esercizio con o senza Swissball porta a risultati molto diversi. Per esempio, le flessioni eseguite con il pallone non solo sono più efficaci ma attivano anche muscoli che senza questo attrezzo sarebbero poco utilizzati.

Di cosa si tratta

- Stabilizzare l'addome e tutto il corpo.
- Far rotolare il foam roller in modo fluido.
- Controllare i movimenti.
- Mantenere l'equilibrio, in particolare gli allungamenti laterali e durante l'estensione della zona toracica della colonna vertebrale.
- Attenzione: più il pallone è gonfio, più è difficile tenerlo stabile.

Valori guida per la scelta del diametro giusto

Altezza	Lunghezza delle braccia	∅
140 cm	45–55 cm	45 cm
fino a 155 cm	56–65 cm	55 cm
fino a 175 cm	66–80 cm	65 cm
fino a 185 cm	81–90 cm	75 cm
da 190 cm	91–100 cm	85 cm

Piegare le ginocchia

Gli squat con il pallone devono essere eseguiti in modo controllato e sicuro. Questo esercizio permette di rafforzare i muscoli delle gambe. Esercitando pressione verso il pallone, si attivano anche altri muscoli.

Posizione di partenza: il pallone è spinto contro la parete con la schiena. I piedi sono posizionati in avanti, davanti al baricentro.

Svolgimento: piegare le ginocchia facendo rotolare il pallone verso il basso finché l'angolo tra coscia e tibia forma un angolo di circa 90°. Poi tornare su.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 ripetizioni.

Osservazione: il busto è sempre in una posizione eretta e lo sguardo rivolto in avanti. Mantenere [l'asse delle gambe dritto](#).

Varianti

- Posizione di partenza e svolgimento uguali all'esercizio di base, ma sollevare leggermente le dita dei piedi durante tutto il movimento. Poi sollevare i talloni per sollecitare più intensamente i muscoli delle gambe.
- Eseguire leggere spinte contro il pallone.

Più difficile

- Posizione di partenza come sopra, ma eseguire il movimento su una gamba sola.
- Tenere una mini fascia elastica tra le mani e mentre si fa rotolare il pallone su e giù allenare anche la muscolatura delle spalle, aprendo le braccia lateralmente.

Base



Rotolare sulle spalle

Un esercizio che permette di prepararsi al meglio all'allenamento con il pallone. Lo scopo è di controllare i movimenti del pallone mentre si eseguono delle rotazioni.

Posizione di partenza: appoggiare la schiena sul pallone. Aprire i piedi alla larghezza del bacino e piegare le braccia.

Svolgimento: rotolare lateralmente con una mezza rotazione sopra il pallone e poi ritornare al centro. Rotolare poi nell'altra direzione e ritornare al centro. Mantenere la tensione corporea e svolgere i movimenti lentamente e in modo controllato.

Ripetizioni: 10-15 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: non lasciar penzolare la testa, altrimenti intrecciare le mani dietro la nuca. Le cervicali restano sempre in linea con il resto della colonna vertebrale.

Base



In equilibrio sul pallone

Con questo esercizio si allena la capacità di equilibrio. L'obiettivo è di riuscire a rimanere inginocchiati sul pallone senza perdere l'equilibrio.

Posizione di partenza: inginocchiarsi sul pallone e cercare di stabilizzare la postura.

Svolgimento: effettuare degli squat. Se possibile senza usare le mani, altrimenti appoggiarsi alla parete. Tenere lo sguardo in avanti.

Ripetizioni: 10-15 x lato, 2-3 serie.

Osservazione: è più facile mantenere l'equilibrio e la stabilità se il pallone non è completamente gonfio. Oppure eseguire l'esercizio in coppia o aggrapparsi a una spalliera.

Base



Addominali frontali



Grazie alla superficie instabile gli esercizi dedicati ai muscoli addominali diventano più esigenti e la muscolatura interessata viene allenata in modo ancor più efficace.

Posizione di partenza: posizionare i glutei e la colonna lombosacrale sul pallone, intrecciare le mani dietro la nuca e tenere i gomiti aperti. Le gambe sono aperte alla larghezza del bacino.

Svolgimento: sollevare lentamente e in modo controllato il busto. Non premere il mento sullo sterno.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 serie.

Osservazione: mantenere la nuca allungata e sollevare leggermente il mento. Lasciare le spalle rilassate. Non tirare la testa con le mani. Attivare la parete addominale verso la colonna vertebrale, non spingerla verso l'esterno.

Addominali in equilibrio

Un esercizio esigente che permette di tonificare la muscolatura addominale e di stabilizzare la parte superiore del corpo.

Posizione di partenza: come nell'esercizio di base «Addominali frontali», appoggiando però i piedi sulla parete. Cercare di controbilanciare i movimenti alternati a destra e a sinistra contraendo maggiormente i muscoli addominali.

Svolgimento: sollevare lentamente e in modo controllato la parte superiore del corpo. Non spingere il mento contro il petto.

Addominali laterali

Una variante che permette di allenare in modo assai intenso i muscoli addominali laterali.

Posizione di partenza: come per l'esercizio Addominali frontali, ma sollevarsi di meno. Piegarle le braccia di lato. Le mani sostengono la nuca.

Svolgimento: sollevarsi in modo controllato e ruotare verso destra e sinistra, senza però esercitare trazioni sulla testa.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie.

Movimento circolare

I movimenti a semicerchio eseguiti con la parte superiore del corpo su cui si basa questo esercizio permettono di allenare i muscoli retti e obliqui dell'addome.

Posizione di partenza: come per l'esercizio di base Addominali frontali.

Svolgimento: per sollecitare contemporaneamente i muscoli retti e obliqui dell'addome, eseguire dei movimenti a semicerchio con il busto.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie.

Varianti



Asse laterale con mini fascia elastica

Questo esercizio con il pallone e la fascia permette di allenare ancora più intensamente i muscoli laterali dell'addome, quelli delle gambe e i glutei.

Posizione di partenza: collocare la mini fascia elastica attorno alle caviglie, appoggiare la mano a terra in linea con la spalla. Stabilizzare il bacino attivando i muscoli addominali e i glutei.

Svolgimento: mantenere per alcuni secondi la posizione di partenza e poi iniziare a sollevare lentamente la gamba superiore divaricando le gambe senza perdere l'equilibrio.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie.

Base



Addominali nell'asse laterale



Spesso durante l'allenamento si trascurano i muscoli laterali. Se eseguito in modo stabile il seguente esercizio permette di rafforzare in modo efficace i muscoli laterali dell'addome e delle gambe.

Posizione di partenza: sdraiarsi lateralmente sul pallone. Incrociare le gambe, posizionare il piede superiore davanti a quello inferiore, le braccia sono estese oltre la testa.

Svolgimento: mantenere la tensione corporea e sollevare lateralmente il busto. Il pallone resta stabile e non si muove.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: non effettuare movimenti a scatti, ma movimenti lenti e regolari.

Base

Appoggio laterale



Un esercizio che consente di allenare la muscolatura laterale di tutto il corpo. I piedi sono appoggiati sul pallone e il bacino viene sollevato orizzontalmente, ciò che richiede un'ottima stabilità.

Posizione di partenza: posizionare i piedi uno sopra l'altro sul pallone. Portare l'avambraccio a terra esattamente sotto la spalla.

Svolgimento: sollevare il bacino finché il corpo non si trova su una linea orizzontale e poi abbassarlo nuovamente. La mano superiore permette di stabilizzare ulteriormente la posizione oppure è appoggiata sul fianco.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie

Più difficile

Estensione del tronco



Un esercizio da svolgere alla fine della serie dedicata agli addominali per estendere equamente i muscoli dell'addome e della zona toracica della colonna vertebrale.

Posizione di partenza: sedersi davanti al pallone appoggiandovi la schiena.

Svolgimento: rotolare indietro passando sopra il pallone e stirare tutto il corpo sdraiandosi sul pallone. La testa è appoggiata sul pallone, le braccia sono rilassate. Rimanere nella posizione per 5-10 cicli respiratori.

Estensione della schiena



Questo esercizio sul pallone permette di allenare in modo mirato gli estensori della schiena. È molto importante tenere contratti gli addominali.

Posizione di partenza: sdraiarsi bocconi sul pallone, le gambe sono divaricate e appoggiate al suolo. Portare le braccia lungo il busto e raddrizzare lentamente la colonna vertebrale fino a un'estensione completa. Aprire leggermente le braccia, mantenendole però sempre tese.

Svolgimento: dopo aver fissato bene il busto, muoverlo più volte su e giù. Prima con la colonna vertebrale tesa, poi aggiungere un piccolo movimento rotatorio.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 serie.

Osservazione: se non è possibile tenere il pallone fermo con le gambe tese, eseguire l'esercizio in ginocchio davanti al pallone. L'importante è contrarre la parete addominale.

Sollevare braccio e gamba

Con questo esercizio si allena in modo efficace la muscolatura dorsale profonda, che contribuisce a stabilizzare tutta la zona del tronco.

Posizione di partenza: sdraiarsi con la pancia sul pallone, tutto il corpo è teso, le gambe sono estese e le punte dei piedi a terra. Volgere lo sguardo in diagonale verso il pavimento.

Svolgimento: sollevare contemporaneamente il braccio destro e la gamba sinistra fino a formare una linea con l'addome. Poi cambiare lato.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: non dimenticare di contrarre i muscoli addominali per stabilizzare il proprio centro.



Bracciate

Variante



Un allenamento completo della schiena comprende anche rotazioni della colonna vertebrale. In questo esercizio la parte alta del corpo ruota eseguendo delle bracciate.

Posizione di partenza: come nell'esercizio «[Estensione della schiena](#)». Estendere le braccia in avanti alla larghezza delle spalle.

Svolgimento: piegare il gomito destro e tirarlo all'indietro. Attivare i muscoli addominali e ruotare la colonna vertebrale in modo controllato lungo l'asse longitudinale. Eseguire il movimento dall'altra parte.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: mantenere la nuca allungata lungo il prolungamento della parte restante della colonna vertebrale. Non sollevare le spalle verso le orecchie. Cercare di mantenere [una posizione neutra del bacino](#).

Mobilizzazione della schiena

Base



Un esercizio di allungamento che permette di migliorare la postura e la mobilità delle spalle e della parte superiore della schiena.

Posizione di partenza: in ginocchio davanti al pallone, estendere le braccia e appoggiare le mani sul pallone.

Svolgimento: abbassare lo sterno verso il pavimento (allungamento della cintura scapolare). Tenere la posizione per diversi cicli respiratori. Poi avvicinare il pallone alle ginocchia e arrotondare il busto per ottenere un allungamento.

Ripetizioni: mantenere la posizione per 30-60 secondi e ripetere 3-4 volte.

Coltello a serramanico

Questo esercizio, da eseguire lentamente e in modo controllato, rafforza la schiena e la muscolatura bassa dell'addome. Attenzione a non caricare la nuca!

Posizione di partenza: sdraiarsi sulla schiena con le braccia accanto al corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso il basso. Incastrare il pallone tra i piedi.

Svolgimento: contrarre addome e pavimento pelvico, poi estendere le gambe verso l'alto fino a formare un angolo di 90° rispetto al busto. Sollevare lentamente il bacino e la schiena. Per i principianti muoversi solo di pochi centimetri. Gli avanzati possono sollevare il pallone fin sopra la testa, ma senza caricare troppo la nuca. Srotolare la colonna vertebrale lentamente fino a qualche centimetro da terra e non appoggiare i glutei al suolo.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 serie.

Osservazione: cercare di svolgere i movimenti in modo molto controllato. Evitare movimenti bruschi e contrarre i muscoli addominali.

Base



Passaggi mani-piedi



Più difficile



Un esercizio complesso per tutto il corpo che serve a rafforzare i muscoli addominali, della schiena, delle gambe e delle braccia. I movimenti vanno svolti in modo fluido.

Posizione di partenza: sollevare la palla sopra la testa, tendere le gambe, [posizione neutra del bacino](#).

Svolgimento: sollevare braccia e gambe, passare il pallone dalle mani ai piedi. Tendere tutto il corpo. Portare le braccia sopra la testa e abbassare nel contempo a terra le gambe. Poi ritornare al centro e afferrare il pallone con le mani. Tendere nuovamente tutto il corpo e abbassare braccia e gambe verso il pavimento.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 serie.

Osservazione: non inclinare il bacino in avanti per evitare di creare una curva eccessiva nella zona lombare (lordosi) > [posizione neutra del bacino](#). Contrarre bene i muscoli addominali per contrastare la grande leva.

Flessioni con tibie sul pallone

Questo è uno degli esercizi più efficaci per allenare la tensione corporea. Richiede in particolare molta stabilità nella cintura scapolare.

Posizione di partenza: appoggiare l'addome sul pallone e rotolare in avanti fino ad arrivare in una posizione ad asse (sul pallone restano solo le tibie). Le braccia sono tese, il bacino è in linea con le ginocchia e le spalle. Le spalle sono in posizione verticale sopra i polsi.

Svolgimento: mantenere la posizione per 30 secondi. Poi piegare le braccia e scendere lentamente con il busto. Principianti: scendere solo di alcuni centimetri. Avanzati: scendere fino a toccare quasi il suolo con il naso. Poi tornare su nella posizione di partenza, come un normale esercizio di flessioni sulle braccia.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 serie.

Osservazione: contrarre i muscoli addominali e i glutei per evitare di rilasciare il bacino. Allargare le spalle spingendo la parte superiore delle braccia verso l'esterno (attivazione interna).

Base



Flessioni con le mani sul pallone



Questo esercizio richiede una buona stabilità addominale. Grazie ai movimenti del pallone, il rafforzamento delle spalle è garantito ed efficace.

Posizione di partenza: in ginocchio davanti al pallone, appoggiare le mani sul pallone, estendere le braccia e poi portare una gamba dopo l'altra indietro (gambe divaricate).

Svolgimento: piegare le braccia finché il naso arriva quasi a toccare la palla e poi estenderle di nuovo.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 serie.

Osservazione: sguardo verso il pallone e addominali ben attivi.

Flessioni con il tricipite

Questo esercizio rafforza la muscolatura posteriore delle braccia e rappresenta un ottimo allenamento per l'equilibrio.

Posizione di partenza: sedersi sul pallone e appoggiarsi sulle mani dietro la schiena (lateralmente). Larghezza delle gambe superiore a quella dei fianchi, le gambe formano un angolo di 90°.

Svolgimento: appoggiare le mani sul pallone per sostenere la parte alta del corpo. Le ginocchia restano piegate e il busto eretto.

Osservazione: non spingersi verso l'alto troppo in fretta per evitare che la palla rotoli via. Stabilizzare con la stessa intensità il lato destro e quello sinistro.

Più difficile



Trazione frontale delle ginocchia

Un esercizio che permette di rafforzare la muscolatura delle spalle, del busto e dei fianchi e che mette alla prova la capacità di orientamento.

Posizione di partenza: partire dalla posizione dell'esercizio di «Flessione con le tibie sul pallone», oppure a testa in su appoggiando i talloni sul pallone e sollevando il bacino da terra.

Svolgimento: avvicinare contemporaneamente le gambe verso il busto o verso il bacino piegando le ginocchia. Tirare il pallone il più possibile verso le mani e poi tenere la posizione finale per diversi secondi. Avanzati: eseguire l'esercizio con una gamba sola.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato, 2-3 serie.

Osservazione: Stabilizzare bene la cintura scapolare (non collassare tra le scapole) e mentre si espira attivare anche i muscoli addominali. La testa è in linea con la colonna vertebrale.

Base



Trazione laterale delle ginocchia

Un esercizio complesso che permette di rafforzare tutto l'addome e le spalle. Grazie alla rotazione mentre si piegano le ginocchia verso il busto si allenano anche i muscoli laterali.

Posizione di partenza: come per l'esercizio «Trazione frontale delle ginocchia».

Svolgimento: ruotare le ginocchia di lato con un movimento regolare e avvicinarle al petto. Poi ritornare nella posizione di partenza.

Ripetizioni: 10-20 volte per lato oppure cambiare lato a ogni ripetizione, 2-3 serie.

Osservazione: stabilizzare bene la cintura scapolare e attivare consapevolmente i muscoli addominali.

Più difficile



Trazione delle ginocchia con gambe tese

Questo esercizio è una buona preparazione per imparare la verticale sulle mani. Le braccia sono sempre tese e il bacino va tenuto il più alto possibile.

Posizione di partenza: iniziare nella posizione delle flessioni, le tibie sono sul pallone e tutto il corpo è teso.

Svolgimento: far rotolare il pallone in avanti e sollevare il sedere finché si ottiene una mezza verticale sulle mani. Mantenere la tensione corporea.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 serie.

Osservazione: rotolare con cautela fino a quando il bacino è in posizione verticale sopra i polsi, non avanzare ulteriormente per evitare di cadere. Togliere oggetti e attrezzi inutili nella zona dell'esercizio.



Ponte



Questo esercizio di stabilizzazione rafforza in particolare i muscoli addominali, quelli posteriori delle gambe e i glutei

Posizione di partenza: sulla schiena, appoggiare i polpacci sul pallone (aprire le gambe alla larghezza del bacino).

Svolgimento: sollevare i fianchi fino a quando il corpo raggiunge una linea orizzontale e solo la cintura scapolare, i polpacci e i talloni si trovano su una superficie di appoggio. Poi piegare le ginocchia e tirare il pallone verso di sé. Mantenere stabile la posizione e poi estendere di nuovo le gambe.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 serie

Osservazione: mantenere il bacino più in alto possibile. Tenere la nuca e le spalle rilassate.

Ponte con una gamba sola

Durante questo esercizio la palla viene portata contro il bacino con una sola gamba.

Posizione di partenza: come nell'esercizio «Ponte», ma in questo caso una sola gamba è piegata, l'altra è appoggiata sul pallone (parte inferiore della gamba).

Svolgimento: far rotolare la palla dalla parte inferiore della gamba fino al bacino. L'altra gamba e il fondoschiena rimangono sollevati in aria.

Ponte in appoggio

Un esercizio in cui si solleva e si abbassa il bacino per rafforzare i muscoli della schiena e allungare i muscoli di bacino, spalle e petto.

Posizione di partenza: braccia alla larghezza delle spalle, la punta delle dita è rivolta in avanti. Posizionare i polpacci sul pallone. Consiglio: più la superficie d'appoggio sul pallone è piccola, più lo sforzo sarà grande. Evitare di spostare lateralmente il pallone.

Svolgimento: sollevare il bacino, tendere le cosce fino a quando busto e bacino si trovano in posizione orizzontale. Poi abbassare di nuovo brevemente il bacino fino a sfiorare il pavimento.

Ripetizioni: 10-20 volte, 2-3 serie

Osservazione: tendere in modo mirato i muscoli dell'addome e del pavimento pelvico e premere i talloni contro il pallone. La testa rimane sempre sul prolungamento della colonna vertebrale.

Base



Più difficile



Altri esercizi

- [Ulteriori esercizi con lo Swissball](#)
- [Proposte per la fase di riscaldamento con lo Swissball](#)

Pratica – Foam roller

Durante gli allenamenti con il rotolo di gomma (o foam roller) la parola d'ordine è qualità e non tanto quantità. È importante effettuare dei movimenti lenti per ottenere un rilascio ottimale delle tensioni e un tessuto connettivo liscio. L'automassaggio con il foam roller favorisce la circolazione sanguigna, il flusso linfatico e la rigenerazione.

In genere, sul rotolo ci si sposta di circa un centimetro al secondo. Nei punti particolarmente sensibili è consigliato muoversi ancora più lentamente respirando profondamente. Se si rimane per un istante nello stesso punto ci si accorge che il dolore si dissolve poco a poco.

Di cosa si tratta

- Durante l'allenamento è importante sentire costantemente una sensazione di «dolore piacevole», un po' come durante un massaggio sportivo intenso. Occorre invece evitare assolutamente i dolori lancinanti o i bruciori.
- Il respiro è un buon indicatore per quanto riguarda l'intensità del massaggio.
- Chi riesce a respirare correttamente durante tutta la durata degli esercizi soddisfa le condizioni per ottenere un automassaggio efficace. In questo modo non si creano ulteriori contrazioni
- Il foam roller favorisce la mobilità, la circolazione sanguigna, il rilascio della fascia, la terapia dei trigger point (le zone che necessitano di maggior lavoro) point e l'automassaggio.

Sciogliere le tensioni nei piedi

Un esercizio molto utile per migliorare la mobilità e la sensibilità nei piedi e prevenire così infiammazioni in questa zona.

Posizione di partenza: posizionare il rotolo su una superficie aderente affinché non scivoli via. Portare un piede sul rotolo. Tenere le mani sui fianchi e la postura eretta. Mantenere lo sguardo in avanti. Mantenere l'asse delle gambe diritto.

Svolgimento: spostare il centro di gravità esercitare un po' di pressione sul rotolo. La maggior parte del peso resta però sulla gamba d'appoggio. Poi piegare ed estendere il ginocchio sollevato sopra il rotolo spostandolo in avanti e indietro, dalla punta delle dita fino al tallone. Cambiare lato.

Tecnica: continuare a cambiare il punto di pressione e restare un momento nella posizione in cui si sente più tensione. Aspettare finché i «dolori piacevoli» si affievoliscono.

Osservazione: assicurarsi che ogni centimetro della pianta del piede venga a contatto con il rotolo. Avanzare con un metodo preciso è fondamentale per ottenere un risultato efficace.

Per maggiore intensità: utilizzare palline da tennis o da golf oppure una palla per il gioco del lacrosse.

Base



In equilibrio sul rotolo



In questo esercizio l'accento è posto sull'equilibrio. Dopo aver appoggiato un piede sul rotolo di gomma bisogna oscillare dapprima con una gamba e poi con l'altra.

Posizione di partenza: in piedi sul rotolo su un unico piede, braccia sui fianchi.

Svolgimento: cercare di mantenere l'equilibrio sul rotolo e muoversi a pendolo con la gamba. Cambiare lato. In caso di difficoltà a mantenere l'equilibrio aprire le braccia di lato.

Base

Massaggio tibiale

Non è per niente facile massaggiarsi le tibie da soli. Con il rotolo diventa un gioco da ragazzi.

Posizione di partenza: in posizione di quadrupedia, posizionare il rotolo perpendicolarmente al corpo sotto le tibie. Appoggiare le mani a terra con le braccia aperte alla larghezza delle spalle e ruotare leggermente i talloni verso l'esterno.

Svolgimento: sollevare le ginocchia. Spostare il peso un po' in avanti e stabilizzare le spalle. Far rotolare in avanti e indietro l'attrezzo da sopra la caviglia fin poco sotto il ginocchio. La muscolatura addominale resta contratta durante tutto l'esercizio. Non inarcare la schiena.

Osservazione: assumere la [posizione neutra del bacino](#). La testa va mantenuta nel prolungamento della colonna vertebrale. Evitare di far scorrere il rotolo direttamente sull'osso tibiale, ma leggermente verso l'esterno, dove si trova il muscolo. Non portare il rotolo fino al ginocchio perché potrebbe provocare una pressione indesiderata.

Base



Massaggio ai polpacci



Base



Spesso i polpacci hanno una tensione muscolare eccessiva. Con il rotolo è possibile massaggiarli in modo mirato e rilasciare così le tensioni, adattando l'intensità in modo preciso.

Posizione di partenza: sedersi per terra, aprire i piedi alla larghezza delle anche, posizionare le mani dietro alla schiena. Un piede resta a terra, appoggiare l'altra gamba sul rotolo (posizionato per terra diagonalmente rispetto al corpo) all'altezza della parte inferiore del polpaccio.

Svolgimento: sollevare il bacino da terra e suddividere il peso in modo regolare su entrambe le mani, il piede che resta a terra e il polpaccio sul rotolo. Spostare piano piano il rotolo in avanti e indietro coprendo la zona sotto il ginocchio fino alla caviglia. Per massaggiare diverse parti della muscolatura del polpaccio, ruotare leggermente il piede verso l'esterno o l'interno. Cambiare lato.

Osservazione: mantenere lo sterno sempre sollevato per evitare di afflosciare le spalle.

Pallina da tennis su blocco I

In questo esercizio il foam roller è sostituito da una pallina da tennis. Per rendere il tutto più impegnativo è sufficiente incrociare le gambe.

Posizione di partenza: appoggiare le mani dietro il bacino. Posizionare la pallina da tennis su un libro o un blocco e appoggiarvi una gamba estesa all'altezza del polpaccio. La pressione è ancor più forte se si incrociano le gambe.

Svolgimento: sollevare il bacino da terra spingendo il corpo in avanti e indietro con le mani affinché la pallina rotoli lungo il polpaccio dalla zona laterale del tendine di Achille fino all'incavo del ginocchio. Ruotare il piede verso l'interno e l'esterno per raggiungere diverse parti dei muscoli del polpaccio. Per intensificare l'esercizio, incrociare le gambe.

Osservazione: contrarre i muscoli addominali e premere bene le mani al suolo, per conservare stabilità nelle spalle.

Più intenso



Parte posteriore della coscia con entrambe le gambe

Un esercizio meno intenso per la muscolatura posteriore della coscia, poiché il rotolo scorre sotto entrambe le gambe.

Posizione di partenza: estendere entrambe le gambe sul rotolo e sostenersi appoggiando le mani dietro la schiena.

Svolgimento: sollevare il bacino e spingere il corpo in avanti e indietro con le mani. In questo modo il rotolo scorre lungo le cosce.

Base



Parte posteriore della coscia con una gamba sola

Le persone che durante il giorno stanno molto sedute tendono ad accorciare i muscoli ischiocrurali. Il rotolo aiuta ad automassaggiare non solo le parti muscolari centrali ma anche quelle laterali e interne.

Posizione di partenza: come nell'esercizio «Massaggio ai polpacci», sedersi per terra, aprire i piedi alla larghezza delle anche, posizionare le mani dietro alla schiena. Un piede resta a terra, appoggiare l'altra gamba sul rotolo, ma questa volta il rotolo è posizionato direttamente sotto il fondoschiena. Appoggiare l'altro piede davanti al rotolo, in un punto che consente di muovere il rotolo senza problemi.

Svolgimento: il movimento parte dalle braccia, spostare il bacino lentamente in avanti e indietro. Massaggiare la zona situata fra la tuberosità ischiatica fino a poco sopra il ginocchio. Ruotare leggermente la gamba a destra e sinistra per raggiungere altre parti del gruppo muscolare degli ischiocrurali (parte esterna e interna). Eseguire l'esercizio dall'altra parte.

Osservazione: rilassare in modo consapevole i muscoli ed eseguire i movimenti lentamente. A seconda del peso distribuito sulla gamba di appoggio si ottiene un massaggio più o meno intenso.

Più intenso



Pallina da tennis su blocco II

L'esercizio si intensifica se si sostituisce il foam roller con una pallina da tennis.

Posizione di partenza: come nell'esercizio «Parte posteriore della coscia con una gamba sola».

Svolgimento: stessa sequenza come nell'esercizio menzionato, ma con una pallina da tennis appoggiata sopra un libro o un blocco. La forma tridimensionale della pallina permette di accedere con l'automassaggio agli strati più profondi della muscolatura.



Glutei/rotatori esterni

Con questo esercizio si massaggiano in modo intenso i muscoli che circondano la zona del fondoschiena.

Posizione di partenza: sedersi sul rotolo, le ginocchia sono piegate e i piedi appoggiati a terra aperti alla larghezza delle anche. Appoggiare le mani a terra dietro il rotolo. Estendere le braccia, sollevare lo sterno e appoggiare una caviglia sopra il ginocchio opposto.

Svolgimento: far rotolare il rotolo sul lato del fondoschiena della gamba sollevata. A seconda dell'angolo d'inclinazione si raggiungono diverse zone della muscolatura del fondoschiena. Massaggiare entrambi i lati.

Osservazione: cercare i «trigger point» e rimanere in quel punto per un istante. Respirare normalmente.

Base



Più intenso



Con palline da tennis

L'uso di palline da tennis consente di coinvolgere nell'esercizio diversi muscoli situati attorno alla zona del fondoschiena e alle cosce.

Posizione di partenza: posizionare una pallina da tennis sotto la metà di un gluteo. Estendere l'altra gamba (meno intenso) oppure tenerla piegata (più intenso) e appoggiare le mani dietro la schiena.

Svolgimento: come nell'esercizio «Glutei/rotatori esterni». Per raggiungere i diversi punti dei glutei e dei muscoli dell'anca cambiare la posizione del bacino.

Parte esterna della coscia con una sola gamba

Le tensioni e i nodi nella parte esterna della coscia possono essere sciolti grazie a questo esercizio. Ognuno può scegliere l'intensità giusta per sé.

Posizione di partenza: in posizione di appoggio laterale, appoggiare una coscia sul rotolo e sostenersi con le mani o con i gomiti. Piegarlo il ginocchio della gamba d'appoggio e posizione il piede davanti al rotolo.

Svolgimento: iniziare il movimento con la mano d'appoggio. Far scorrere il rotolo da appena sotto l'anca fino a poco sopra il ginocchio. Se occorre più pressione per sciogliere le tensioni si può alleggerire un po' la gamba d'appoggio. In questo modo diventa però più difficile mantenere l'equilibrio. Cambiare lato.

Osservazione: distribuire correttamente il peso sulla gamba libera affinché l'esercizio resti fattibile. Non sollevare le spalle e non rilasciare a parte inferiore del bacino.

Base



Più intenso



Parte esterna della coscia con entrambe le gambe

Questo esercizio viene svolto in appoggio laterale. Il carico viene così distribuito non su tre punti ma soltanto su due.

Posizione di partenza: come nell'esercizio «Parte esterna della coscia con una gamba sola», ma con le gambe unite e tese.

Svolgimento: far scorrere il rotolo da sotto le cosce fino a poco sopra il ginocchio e poi ritorno.

Osservazione: questo esercizio è ideale per gli avanzati. Prestare attenzione a non spingere il bacino in avanti e indietro.

Quadricipiti e flessori dell'anca



Base



Questo esercizio semplice ed efficace è ideale per massaggiare i quadricipiti e i flessori dell'anca. È importante non dimenticare il lato interno e quello esterno.

Posizione di partenza: sdraiarsi bocconi sul rotolo posizionato perpendicolarmente rispetto al corpo. Le gambe sono aperte alla larghezza delle anche oppure leggermente di più. I gomiti supportano il peso e sono appoggiati a terra. Attivare bene la parete addominale affinché il bacino non si abbassi > [posizione neutra del bacino](#). Le tibie e i piedi sono sollevati poco sopra il pavimento.

Svolgimento: iniziare il movimento dalle braccia e spostare il corpo lentamente in avanti e indietro, dal pube fino alla zona situata poco sopra le ginocchia. I piedi possono essere girati verso l'interno o l'esterno per raggiungere la parte interna o esterna delle gambe. Per accedere meglio ai flessori dell'anca, si può ruotare leggermente il bacino da una parte e dall'altra. Cambiare lato.

Osservazione: durante questo c'è il rischio di muoversi troppo in fretta. È importante ridurre la velocità e prestare attenzione al sostegno tramite i muscoli addominali. I muscoli delle gambe, invece, sono rilassati.

Livello 1: usare due palline da tennis invece del rotolo. La forma tridimensionale delle palline permette di accedere alle strutture più profonde dei tessuti.

Livello 2: per chi considera il livello 1 troppo intenso, è possibile incrociare le gambe e massaggiare solo una coscia alla volta.

Più intenso



Adduttori e parte inferiore della schiena

Un esercizio che permette di massaggiare la parte interna delle cosce (adduttori) e di allentare le tensioni nella zona lombare.

Posizione di partenza: sdraiarsi bocconi e appoggiarsi sugli avambracci. Appoggiare la zona centrale della coscia (parte interna) sul rotolo. Tenere il ginocchio piegato. L'altra gamba è tesa a terra.

Svolgimento: caricare la gamba posizionata sul rotolo in modo tale che l'esercizio sia tollerabile e fattibile. Cercare di rilassare i muscoli interni della coscia mentre si massaggia la zona tra l'anca e il ginocchio (in avanti e indietro). Ruotare l'addome di lato e verso il pavimento. Per finire, quando il rotolo è all'esterno e la pancia rivolta il più possibile verso il pavimento, intrecciare le braccia, appoggiarvi la testa e fare una pausa per rilassare la zona lombare. Ripetere il tutto dall'altra parte.

Osservazione: non afflosciare le spalle e non far penzolare la testa. Effettuare movimenti lenti e regolari. Respirare profondamente.

Base



Zona lombare

Un esercizio che prevede movimenti dolci che aiutano a sciogliere le tensioni della muscolatura lombo-sacrale.

Posizione di partenza: sdraiarsi bocconi, piegare un ginocchio e appoggiarlo sul rotolo. Appoggiare il braccio (stesso lato del ginocchio piegato) sul rotolo e la testa invece sull'avambraccio opposto. Estendere l'altra gamba sul pavimento.

Svolgimento: la mano posizionata sul rotolo lo fa scorrere in avanti e indietro, un movimento che permette di rilassare la zona lombare. Alla fine rimanere immobili per diversi cicli respiratori in una posizione particolarmente piacevole.

Rilassamento



Allungamento muscolo grande dorsale



Il muscolo grande dorsale (latissimus dorsi) è facile da raggiungere con il rotolo.

Spesso, soprattutto nella zona delle ascelle, questo muscolo è eccessivamente teso in superficie rispetto alla parte più profonda.

Posizione di partenza: posizionare il rotolo ad angolo retto sotto il braccio esteso (piuttosto nella zona dietro la spalla e sotto l'ascella). Estendere la gamba inferiore e appoggiare il piede della gamba superiore per stabilizzare la posizione. Appoggiare la mano del braccio superiore sulla spalla opposta.

Svolgimento: combinare dei movimenti dall'alto al basso e da davanti a dietro per coinvolgere tutte le zone interessate, dalle ascelle fino alla parte superiore delle cosce e dal petto fino alla schiena. Cambiare lato dopo qualche passaggio.

Base



Mobilizzazione della muscolatura dorsale



Base



Un esercizio che permette di attivare la muscolatura della schiena dalle spalle fino alla regione lombare.

Posizione di partenza: appoggiare i piedi a terra aperti alla larghezza delle cosce. Appoggiare la parte inferiore della spina toracica sul rotolo disposto a terra diagonalmente. Incrociare le mani dietro la testa e volgere lo sguardo verso il soffitto.

Svolgimento: iniziare il movimento nella zona del petto, sollevare il bacino, spingersi coi piedi all'indietro e far scorrere lentamente il rotolo in basso fino alla parte inferiore della schiena (colonna lombare). Poi spostarsi di nuovo lentamente in avanti fino a quando il rotolo non raggiunge la zona delle spalle. Continuare fino a che il rotolo non giunge sopra la cintura scapolare. Ora eseguire qualche movimento lento, poi ruotare leggermente la parte superiore del corpo da un lato e dall'altro per raggiungere diversi punti della muscolatura dorsale. Rimanere per qualche istante su alcuni punti. Dopodiché appoggiare nuovamente il bacino a terra e allungare intensamente la colonna vertebrale (schiena inarcata, quarta foto).

Osservazione: per tutta la durata dell'esercizio la testa è in linea con il resto della colonna vertebrale, la nuca è sempre rilassata (non spostare il mento in avanti). Se si dovessero incontrare delle difficoltà a eseguire l'esercizio con le braccia incrociate posizionare le mani dietro la testa per sostenerla.



Massaggiare le spalle



Più intenso



Grazie all'uso di palline da tennis e di varie posizioni delle braccia in questo esercizio è possibile massaggiare da soli i muscoli dorsali profondi.

Posizione di partenza: sulla schiena, aprire i piedi alla larghezza delle cosce, sostenere la testa con le mani, posizionare una pallina da tennis sotto la parte alta del corpo e spostarla fino a quando non si trova una posizione comoda. Poi posare la testa a terra.

Svolgimento: incrociare le braccia davanti al petto per raggiungere i muscoli tra le scapole. Con movimenti precisi e adeguati alla situazione, muoversi sulla pallina per raggiungere zone che altrimenti sarebbero difficili da toccare con l'auto massaggio.

Osservazione: respirare normalmente, senza interruzioni.

Mobilizzazione della muscolatura del petto e delle spalle

Base



Questo esercizio permette di allungare i muscoli della cintura scapolare, quelli tra le scapole (romboidi) e nella zona pettorale (pectoralis major). Si ottiene così un effetto molto rilassante.

Posizione di partenza: sedersi su un'estremità del rotolo appoggiato per terra verticalmente e poi stendersi sopra. La nuca è appoggiata in modo rilassato sull'altra estremità del rotolo. Le gambe sono piegate e i piedi sono appoggiati per terra. Aprirli alla larghezza delle anche e intrecciare le mani davanti al petto. Prendersi un attimo di tempo per portare il bacino [in una posizione neutra](#), trovare l'equilibrio e respirare profondamente..

Svolgimento

- Cerchi con le braccia – contrarre i muscoli addominali e stabilizzare le spalle mentre con le braccia si disegna un cerchio. Cercare di sfiorare il pavimento con le mani, ma non sforzare troppo per ottenere un'importante rotazione se si è troppo tesi. Iniziare con movimenti non troppo ampi.
 - Rilascio dei romboidi – Posizionare le braccia a «W» con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Sollevare lentamente le braccia fin sopra la testa e poi abbassarle nuovamente. Gli avambracci sono paralleli al pavimento durante tutto il movimento.
- Osservazione:** eseguire i movimenti delle braccia prestando attenzione alle ultime costole: non devono sporgere troppo. Per sentire un rilascio di tensione nella zona in questione ripetere i movimenti almeno 10 volte, fino a quando le tensioni nell'area in questione si sono sciolte.

Allungamento del tronco e delle spalle

Rilassamento

Questo esercizio statico permette di allungare la muscolatura situata nella zona del busto e fra le scapole.

Posizione di partenza: sedersi su un'estremità del rotolo appoggiato per terra verticalmente e poi stendersi sopra. La nuca è appoggiata sull'altra estremità. Le gambe sono piegate e i piedi sono appoggiati per terra. Aprire le braccia lateralmente, i palmi delle mani sono rivolti in alto e appoggiati a terra (se possibile anche i gomiti).

Svolgimento: mantenere la posizione di partenza per qualche secondo, respirare regolarmente e lasciare agire l'allungamento. Non forzare durante le rotazioni se si è troppo tesi. Iniziare con un'ampiezza del movimento adeguata.

Osservazione: questo esercizio può essere eseguito anche con due palline da tennis inserite in una calza. Posizionare le palline orizzontalmente fra le scapole.



Informazioni

Bibliografia

- Klein-Vogelbach, S. (2003). [Funktionelle Bewegungslehre. Ballübungen](#). Springer, Berlin. 4a edizione / rielaborata completamente da Bürge, E. Editore Irene Spirgi-Gantert e Barbara Werbeck
- Bartrow, K. (2016). [Faszientraining für Sportler – Blackroll & Co.: für mehr Beweglichkeit, Koordination und Stabilität](#). Tias, Stoccarda (2016).
- Doll, M. (2016). [Fit mit dem Miniband – die besten Übungen und Workouts für zu Hause und unterwegs](#). Riva, Monaco (2016).
- Klein, B. (2017). [Miniband-Fitness – das effektive Ganzkörper-Training](#). Gräfe und Unzer Verlag GmbH, Monaco (2017).
- Kunert, C. (2014). [Koordination und Gleichgewicht – 92 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung](#). 2ª edizione, rielaborata e ampliata. Limpert, Wiebelsheim (2014).
- Müller-Wohlfahrt, Dr. H.-W., Schmidtlein, O. (2012). [Besser Trainieren! So lernen Sie die Erfolgsstrategie von Profis](#). Goldmann, Monaco (2012).
- Rieth, S. (2012). [Das neue Stretching – Fit und beschwerdefrei mit Functional Training](#). GU, Monaco (2012).
- Schleip, R., Bayer, J. (2014). [Faszien-Fitness – vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport](#). Riva, Monaco (2014).

Link

- Tema del mese 05/2015: [Allenamento sensomotorio](#)
- Tema del mese 05/2012: [Rafforzamento su misura](#)

Aiuti

- [Tabella con una panoramica di esercizi presentati in questo tema del mese](#)
- [Swissball](#)
- [Rafforzamento con partner](#)
- [Allenamento della forza](#)

Ringraziamo

Lucy Lieberherr e Tim Hartmann per essersi prestati come modelli per le riprese fotografiche di questo tema del mese.

Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

Autrice: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport

Traduzione: Michela Montalbetti

Redazione: mobilesport.ch

Foto: Julian Käser, UFSPPO

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPPO

Partner

