

Lista dei preferiti – Allenamento con attrezzi II – Sliding pad

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

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



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

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

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

Osservazioni: tenere il busto eretto e lo sguardo rivolto in avanti durante tutto l'esercizio, prestando attenzione a svolgere transizioni fluide fra un movimento all'indietro, di lato e in avanti. Eseguire i movimenti sollevando le braccia di lato (come un funambolo) aumenta la stabilità. Respirare con naturalezza.

Più difficile

Pattinare



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

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

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

Di che cosa si tratta

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto
- Migliorare la motricità fine

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

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

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



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

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

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

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

Più facile

Flessione con allungamento del braccio sulle ginocchia



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

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

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

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

Di che cosa si tratta

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto
- Migliorare la motricità fine

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

Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Flessioni con movimento delle gambe

Durante questo esercizio da eseguire in posizione di appoggio frontale, il tronco e le braccia assumono una funzione stabilizzante mentre le gambe si muovono agilmente. Ne risulta una migliore coordinazione.



Posizione di partenza: posizionare gli sliding pad sotto la punta dei piedi e assumere la posizione di appoggio frontale (le mani si trovano direttamente sotto le spalle). Rivolgere lo sguardo in avanti.

Svolgimento: dapprima spostare un ginocchio in avanti verso il petto, poi entrambe le ginocchia contemporaneamente. In seguito portare un ginocchio piegato di lato e riportarlo nella posizione iniziale. Far scivolare in seguito una gamba tesa di lato e di nuovo nella posizione iniziale, dopodiché entrambe le gambe tese

(abduzione <> adduzione).

Eeguire i movimenti in linea retta e laterali in modo alternato a un ritmo sempre più elevato (come nell'allenamento della corsa nell'atletica leggera). Ripetizioni: 15 – 20 × per lato, 2 – 3 serie, aumentare il ritmo a ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra)

Osservazioni: mantenere stabili sia il busto che il bacino (**posizione neutra del bacino**) e non collassare tra le scapole. Mantenere la nuca nella continuazione della colonna vertebrale. In caso di problemi ai polsi, eseguire l'esercizio appoggiando gli avambracci sui pad.

Di che cosa si tratta

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- **Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)**
- **Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto**
- Migliorare la motricità fine

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

Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Burpee scivolato

Il burpee è un esercizio atletico che coinvolge tutto il corpo stimolando velocemente il sistema cardiocircolatorio. Si tratta di una combinazione di diversi esercizi di fitness classici: asse, squat e salto.



Posizione di partenza: in piedi, con i pad sotto i piedi.

Svolgimento: flettere le ginocchia e appoggiare le mani a terra. Estendere le gambe all'indietro facendo scivolare i pad per assumere la posizione dell'asse. Riportare le ginocchia verso le braccia, staccare le mani da terra e mettersi in posizione raccolta (squat). Alla fine rimettersi in piedi.

Ripetizioni: 10 – 20 x, 2 – 3 serie, aumentare il ritmo dopo ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra).

Osservazione: mantenere i muscoli addominali sempre contratti per eseguire tutta la sequenza di movimenti in modo stabile.

Burpee intenso



Posizione di partenza: come nel «Burpee scivolato».

Svolgimento: come nel «Burpee scivolato», ma quando si è nella posizione dell'asse fare una flessione e una volta in piedi eseguire un salto.

Ripetizioni: 10 – 20 x, 2 – 3 serie, aumentare il ritmo dopo ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra).

Osservazione: non scivolare sui pad

Di che cosa si tratta

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto
- Migliorare la motricità fine

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

Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Cavatappi

Questo esercizio complesso, che comprende diversi livelli di movimento, richiede una buona stabilità della parte superiore del corpo, un'ottima coordinazione e mobilità.



Posizione di partenza: nella posizione dell'asse, appoggiare la punta del piede destro su un pad.

Svolgimento: portare il piede destro in avanti, piegando la gamba per passare sotto a quella sinistra (verso la spalla sinistra). Sollevare il braccio sinistro da terra e ruotare tutto il corpo verso sinistra (la mano destra è appoggiata a terra). Toccare il ginocchio destro con la mano sinistra prima di scivolare nuovamente nella posizione dell'asse. Trasferire il pad sotto l'altro piede. Eseguire lo stesso esercizio dall'altra parte in modo fluido.

Ripetizioni: 10 – 20 × per lato, 2 – 3 serie, aumentare il ritmo dopo ogni serie (15 sec. di pausa fra una serie e l'altra).

Osservazione: tenere il bacino sempre sollevato, i polsi sono posizionati sotto le spalle. Lo sguardo segue i movimenti. Per rendere l'esercizio più facile, eseguirlo sugli avambracci.

Di che cosa si tratta

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto
- Migliorare la motricità fine

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

Allenamento con attrezzi II – Sliding pad: Core lift

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



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

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

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

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

Di che cosa si tratta

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto
- Migliorare la motricità fine

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

Allenamento con attrezzi II: Sliding pad – Reverse tuck

Un esercizio che permette di rafforzare in modo efficace la parte posteriore delle gambe, i glutei e la schiena. Il movimento si presta particolarmente bene per esercitare il controllo di questi gruppi muscolari.



Posizione di partenza: sdraiarsi sulla schiena, piegare le gambe e appoggiare sui pad i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Appoggiare le braccia sul pavimento accanto al corpo.

Svolgimento: sollevare il bacino e poi far scivolare un piede dopo l'altro in avanti e indietro. Poi far scivolare entrambi i piedi contemporaneamente in avanti e riportarli nella posizione iniziale singolarmente.

Ripetizioni: 15 – 20 × con una sola gamba e/o con entrambe le gambe, 2 – 3 serie.

Osservazione: mantenere il bacino sollevato e in linea con le spalle e le ginocchia. Non caricare la nuca e mantenere le spalle rilassate. Consiglio: è possibile eseguire una variante più difficile con lo Swissball (esercizio «[Appoggio dorsale](#)»).

Di che cosa si tratta

- Agilità, grazie ai movimenti di scorrimento
- Rafforzamento efficace attraverso l'esecuzione di movimenti concentrici ed eccentrici
- Stabilità del tronco
- Diverse direzioni di movimento funzionali (in avanti, di lato, all'indietro)
- Mobilizzazione e rafforzamento di varie attività miofasciali in tutto
- Migliorare la motricità fine

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