

Lista dei preferiti – Crisi coronavirus: Rafforzamento muscolare

Allenamento dei piedi: Circonduzione del piede

Chi inizia con la ginnastica specifica per i piedi o vuole tornare in forma dopo una pausa forzata dovrebbe lavorare con gli esercizi di base, che si possono anche eseguire in modo consecutivo.

Le principali articolazioni devono dapprima essere mobilizzate e i muscoli attivati in modo mirato. L'esecuzione degli esercizi deve essere dinamica (un movimento al secondo, da 5 a 15 ripetizioni) o statica (mantenere la posizione per 10 secondi). Generalmente occorre effettuare da due a quattro serie con una pausa fra una e l'altra. Più il pavimento è morbido e ondulato, più aumenta la difficoltà dell'esercizio.

Sulla punta dei piedi – Rafforzare la muscolatura del polpaccio

1. Sollevare il tallone fino a stare in piedi sulle dita.
2. Abbassare lentamente il tallone.

Osservazione: posizione corretta sull'asse longitudinale della gamba.



Varianti

Più difficile

- Camminare sulle dita.
- Tallone sporgente al di sopra di un gradino.
- In piedi su una gamba sola.
- Con le ginocchia flesse (per la muscolatura inferiore del polpaccio).

In piedi sui talloni – Rafforzamento della muscolatura dell'estensore del piede.

1. Sollevare la parte anteriore del piede fino ad appoggiarsi sui talloni.
2. Abbassare lentamente la parte anteriore del piede.

Osservazione: ginocchia leggermente piegate



Variante

Più difficile

- Camminare sui talloni.

Rafforzamento: 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.



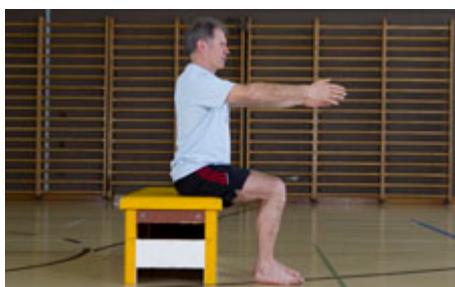
Posizione supina con le ginocchia piegate, contrarre i muscoli dell'addome. Tra il mento e lo sterno c'è lo spazio di un pugno.



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

Varianti

Più facile



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



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

Materiale: panchina o cassone, ev. fascia elastica.

Più difficile



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).

Materiale: palla.

Schede descrittive «Muscolo retto dell'addome»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa, UFSP0

Rafforzamento: 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.

Varianti

Più facile



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.

Materiale: cassone

Più difficile



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.

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

Schede descrittive «Muscoli addominali obliqui»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSP0

Kommentare

Marco Toschi

Interessante soprattutto il terzo esercizio proposto, perchè me lo hanno sempre fatto fare con il braccio disteso in fuori e palmo della mano girato a terra.

Rafforzamento: 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.

Varianti

Più facile



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.

Materiale: cassone, sedia

Più difficile



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



Effettuare i movimenti del crawl roteando leggermente il busto.

Materiale: pallone, panchina

Schede descrittive «Muscoli dorsali»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa, UFSP0

Rafforzamento: 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.

Varianti

Più facile



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.

Materiale: cassone

Più difficile



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.

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

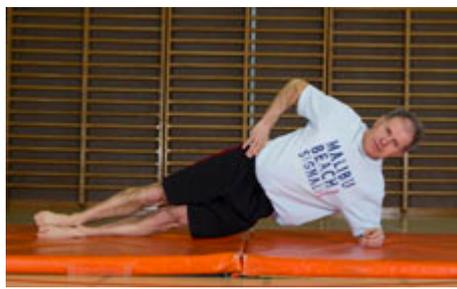
Materiale: superficie instabile (es. cuscino mobile)

Schede descrittive «Stabilizzazione del tronco»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa, UFSP0

Rafforzamento: 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.

Varianti

Più facile



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.

Materiale: cassone o tavolo

Più difficile



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 tappettino verso il soffitto.

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

Schede descrittive «Muscolatura laterale del tronco»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa, UFSP0

Rafforzamento: 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.

Varianti

Più facile



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 difficile



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.

Consiglio: svolgere i movimenti in modo lento ma fluido!

Schede descrittive «Muscoli delle spalle»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSP0

Rafforzamento: 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).

Varianti

Più facile



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.

Materiale: superfici scivolose

Più difficile



Posizione raccolta sopra una
coscia.



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

Schede descrittive «Muscoli glutei»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSP0

Rafforzamento: Muscoli dell'anca (abduttori)

Gli abduttori 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.

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

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

Materiale: elemento di cassone

Varianti

Più facile



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.

Materiale: superfici scivolose

Più difficile



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°).

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

Materiale: fascia elastica

Schede descrittive «Muscoli dell'anca (abduzioni)»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSP0

Rafforzamento: 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 contro il cassone. Mantenere la posizione per qualche secondo.

Materiale: cassone

Varianti

Più facile



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.



Stringere ripetutamente la palla tra le ginocchia (lentamente).

Materiale: cassone, palla di gommapiuma.

Più difficile



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.

Schede descrittive «Muscoli dell'anca (adduttori)»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSP0

Rafforzamento: 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.

Materiale: cassone

Varianti

Più facile



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.

Materiale: cassone, spalliera

Più difficile



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.

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

Materiale: pallone

Schede descrittive «Muscoli delle braccia»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa UFSP0

Rafforzamento: 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 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.

Variante: usare una superficie instabile su cui stare in piedi.

Material: sedia, panchina, elementi di cassone, tappetini, superfici instabili

[Schede descrittive «Muscoli anteriori della coscia»](#) (con varianti difficili)