

Claire Alix Anderson

Allenamento
funzionale
con la Palla
da fitness

BODYMATE



Claire Alix Anderson

Allenamento funzionale
con la

Palla da fitness

BODYMATE

Impressum

Autore/Editore:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Germania

Indice

Clausola di esonero da responsabilità	5
Perché dovresti allenarti con la palla da fitness.....	7
Cosa devi considerare quando ti alleni con la palla da fitness BODYMATE?	9
Quanto deve durare un'unità di allenamento?	11
A. Esercizi per le gambe	15
A1. Squat con palla sulla parete	16
A2. Squat liberi.....	17
A3. Affondo semplice.....	18
A4. Affondo con palla.....	19
A5. Affondo laterale con palla.....	20
A6. Salto-squat.....	21
A7. Salto-affondo.....	22
A8. Piegamento delle gambe con palla	23
A9. Sollevamento delle gambe con palla	24
B. Esercizi per busto/Core	25
B1. Crunch con palla	26
B2. Sollevamento del fianco sulla palla.....	27
B3. Sollevamento del fianco con una gamba.....	28
B4. Esercizio per sforzare gli addominali con palla	29
B5. Sollevamento delle gambe con palla	30
B6. Esercizio per sforzare gli addominali con passaggio della palla	31
B7. Crunch obliquo	32
B8. Crunch con flessione	33
B9. Esercizio per sforzare gli addominali con flessione	34
B10. Crunch con flessione con una gamba	35
B11. Esercizio per sforzare gli addominali con flessione con una gamba	36

B12. Appoggio laterale - gambe sulla palla mantenendo la posizione	37
B13. Appoggio laterale - braccia sulla palla mantenendo la posizione	38
B14. Appoggio laterale mantenuto - gambe sulla palla - rotazione	39
B15. Appoggio laterale mantenuto - braccia sulla palla - rotazione	40
B16. Allungamento della schiena - semplice	41
B17. Allungamento della schiena - avanzato	42
B18. Allungamento della schiena con distensione sulla palla	43
B19. Sollevamento laterale della gamba	44
B20. Appoggio avambracci - mantenuto	45
B21. Appoggio avambracci - dinamico	46
B22. Appoggio avambracci - con una gamba	47
C. Esercizi per il busto	49
C1. Flessione - con piedi sulla palla	50
C2. Sollevamento delle braccia con palla	51
C3. Pressione sulle spalle	52
C4. Flessione - con mani sulla palla	53
C5. Pressione sui tricipiti con palla	54
D. Esercizi combinati / allenamento per tutto il corpo	55
D1. Squat & sollevamento delle braccia	56
D2. Affondo & sollevamento delle braccia	57
D3. Affondo & rotazione	58
D4. Flessione & crunch	59
D5. Appoggio avambracci con avvicinamento ginocchio	60
D6. Flessione con crunch con una gamba	61
D7. Crunch & esercizio per sforzare gli addominali	62
D8. Esercizio che sforza gli addominali con crunch con una gamba	63

Clausola di esonero da responsabilità

Questo libro ha lo scopo di fornire al lettore ulteriore assistenza durante l'attività fisica con la palla fitness BODYMATE. L'obiettivo è aumentare la forza funzionale, la flessibilità, la resistenza e la coordinazione. Generalmente ciò provoca contemporaneamente una maggiore vitalità e un aumento significativo del benessere.

Tuttavia, va detto che l'attività fisica può portare, in determinati casi, a lesioni gravi e mettere in pericolo la salute. Ad esempio, nel caso in cui gli esercizi vengano eseguiti in modo scorretto o in presenza di malattie che possano provocare un eccessivo sforzo fisico. Sebbene questo libro sia stato scritto in collaborazione con l'allenatrice professionista Claire Alix Anderson, vogliamo espressamente ribadire di non allenarsi senza il supporto di un aiuto professionale.

Prima di cominciare l'allenamento o fare gli esercizi indicati in questo libro, è assolutamente necessario consultare un medico! Si consiglia assolutamente un consenso da parte di uno specialista prima di cominciare con l'attività sportiva. In caso in cui si avvertano dolori durante gli esercizi con la palla fitness BODYMATE è assolutamente necessario interrompere l'allenamento e farsi consigliare da un dottore.

Se si notano parti usurate o difettose sulla palla fitness BODYMATE, il prodotto non deve essere utilizzato in nessun caso! Inoltre, questo libro non ha la pretesa di essere una guida medica o una direttiva. Le informazioni e gli esercizi qui contenuti sono intesi solo come supplemento a quelli già effettuati da ognuno. In presenza di dolori

fisici, malattie o lesioni, prima di cominciare gli allenamenti contenuti in questo libro è necessario consultare un medico. Lo stesso vale per tutti gli altri movimenti fisici che si fanno quotidianamente.

Gli esercizi descritti in questo manuale sono rivolti esclusivamente a persone sane e maggiorenni. È importante che vengano eseguiti sotto la supervisione e la direzione di un istruttore professionista e certificato. Il libro serve esclusivamente come supplemento e assistenza aggiuntiva. Se durante l'esercizio si dovessero verificare disagi a livello fisico o altri disturbi corporali, l'allenamento deve essere interrotto immediatamente, seguito da un consulto medico.

Inoltre, le informazioni contenute in questo volume non possono essere utilizzate in sostituzione all'esercizio fisico regolare o come alternativa a trattamenti o rimedi medici. Il libro ha uno scopo di carattere informativo. Se vengono assunti dei medicinali, bisognerebbe anche consultare un medico. L'allenamento con la palla da fitness necessita di consapevolezza e attenzione. Prima di cominciare gli esercizi, si consiglia un riscaldamento per eseguirli poi in modo lento e consapevole. Bisogna assolutamente ascoltare i segnali del corpo, evitando di allenarsi fino allo sforzo massimo. L'allenamento con la palla da fitness comprende sia esercizi per principianti che per esperti, che possono essere faticosi dal punto di vista fisico. Se ancora si ha poca esperienza o nessuna con gli esercizi con la palla da fitness, è meglio attenersi agli esercizi per principianti.

Perché dovresti allenarti con la palla da fitness

Hai quindi deciso di allenarti con la palla da fitness BODYMATE. – congratulazioni per aver preso questa decisione! Perché l'allenamento con la palla è vario e benefico per tutto il corpo.

Gli esercizi con la palla da fitness BODYMATE soddisfano quattro importanti funzioni:

1. Mobilità
2. Resistenza
3. Forza
4. Coordinazione

Con i vari esercizi presenti in questo libro vengono sollecitati schiena, pancia, gambe, petto, braccia, spalle e glutei. In questo modo rafforzi tutti i muscoli e aumenti la tua forza fisica.

Con i miei esercizi alleni principalmente la parte centrale del corpo, il cosiddetto "Core" (inglese per "nucleo" o "centro"). L'allenamento Core è particolarmente impegnativo, ma anche altrettanto efficace. Invece dell'allenamento isolato dei muscoli, vengono effettuati esercizi complessi che sollecitano contemporaneamente intere catene muscolari. I miei esercizi che stimolano in particolare le parti muscolari tra il diaframma e l'anca, dovrebbero aiutarti a raggiungere un "centro stabile". Ciò ha vari vantaggi.

Per prima cosa il vantaggio più importante: una schiena e un'area addominale rinforzate hanno un effetto decisivo sul problema di dolori muscolari più diffuso, ossia il mal di schiena o tensione dorsale. La colonna vertebrale può essere sostenuta solo da un forte tronco muscolare e quindi sgravata in modo permanente. Questi muscoli proteggono in modo significativo i dischi intervertebrali dal sovraccarico e dal logoramento. I tuoi dischi intervertebrali sono una specie di "airbag" e "ammortizzatori" tra le singole vertebre. Aiutano a ridurre le forze esterne che vi agiscono contro, che possono essere in parte attutite se si ha un forte tronco muscolare.

L'allenamento Core rinforza il tuo equilibrio. I muscoli della fascia centrale del corpo ti aiuteranno a coordinare i tuoi movimenti. Un centro stabile ti mantiene dritto. E questa stabilità è visibile! Renderà la tua andatura più sicura, i tuoi movimenti più fluidi e dinamici. Ti sentirai più in forma ed energico nella vita quotidiana. E più ti senti a tuo agio con il tuo corpo, più ti senti a tuo agio nella vita di tutti i giorni e in tutto ciò che fai. Molte persone che si allenano con la palla da fitness, parlano di un piacevole benessere che si presenta dopo solo poche sessioni di allenamento.

Voglio provare a sfatare il mito dell'allenamento che con la palla da fitness si facciano solamente esercizi di ginnastica non pesanti.

Da dove viene questa idea? La palla da fitness è nota da diversi decenni, soprattutto nella fisioterapia e nella "Back School". Utilizzabile in modo mobile e versatile, è stata commercializzata anche con varie versioni come cosiddetta palla per sedersi negli uffici. Si tendeva a considerare la palla da ginnastica come uno strumento sportivo semplice e che non richiedesse sforzi per "supportare la schiena". Fedele al motto: ti muovi anche da seduto! Naturalmente ciò non è sufficiente! E ovviamente questa affermazione non rende giustizia alle possibilità offerte dalla palla da fitness.

Solo all'inizio degli anni 2000 alcuni noti istruttori di fitness hanno scoperto i vantaggi della palla da fitness. Nei Paesi di influenza

culturale inglese si è sviluppata in poco tempo una vera e propria moda. Per forza! Sportivi agonisti e atleti hanno cominciato ad utilizzare la palla in modo mirato per aumentare la loro capacità atletica. Anche le palestre hanno cominciato ad offrire delle sessioni di allenamento con la palla da fitness e dei corsi speciali.

Anche in Europa sempre più persone si stanno informando su questa nuova modalità di allenamento. Qui si allaccia la mia guida di esercizi, variati e stimolanti. A partire da singolo esercizi fondamentali classificati in base al livello di difficoltà in “semplice”, “medio” e “difficile”. Successivamente potrai unire molti esercizi di base, effettuando un allenamento completo per tutto il corpo.

Cosa devi considerare quando ti alleni con la palla da fitness BODYMATE?

Ti mostrerò cosa dovrai osservare in modo specifico durante ogni esercizio. Ci sono però alcune cose che devi **sempre** tenere presente quando ti alleni con la palla da fitness:

- La pancia e i glutei restano in tensione per tutta la durata dell'esercizio
- Per gli esercizi in posizione di flessione, non mettersi in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!). Il baricentro viene allenato e con il tempo diventerà sempre più facile mantenere il corpo in linea. Vedrai!
- Per gli esercizi in piedi, prestare sempre attenzione alla cosiddetta pressione sui talloni, vale a dire che l'intero piede è deliberatamente a terra durante l'esercizio.
- Cerca di fare movimenti coerenti, fluidi e dinamici.
- Salute fisica: se sei ferito, malato o in stato di gravidanza, dovresti prima consultare un medico e un istruttore di fitness professionista. Assicurati che gli esercizi non siano un problema per la tua salute.
- Interrompi l'allenamento se senti dolori.
- Leggi attentamente le istruzioni e assicurati di aver compreso correttamente l'esercizio prima di eseguirlo.
- Qualità prima della quantità: assicurati di fare gli esercizi correttamente e che la tua tecnica sia impeccabile. Allenarsi in modo preciso e con attenzione è più importante che allenarsi spesso o per molto tempo.

- Ultimo ma non meno importante: la tua palla da fitness BODYMATE è gonfiata correttamente? In caso contrario l'allenamento può provocare lesioni.

Rispetta gli esercizi per principianti, esperti e professionisti, così come sono contrassegnati. Troverai in ogni esercizio il contrassegno "EASY", "MEDIUM" o "HARD":



Gli esercizi di resistenza sono inoltre contrassegnati con un simbolo della frequenza cardiaca:



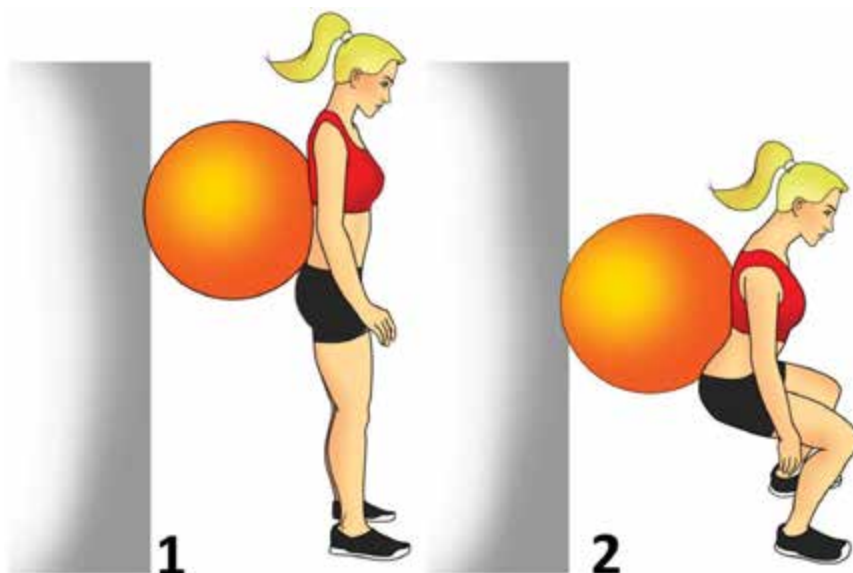
Quanto deve durare un'unità di allenamento?

Per me, da esterna, è difficile consigliare qualcosa che valga per tutti. Ma come linea guida per un allenamento bilanciato, raccomando 3 serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. All'inizio puoi anche impostarlo come obiettivo. Se sei completamente senza allenamento, potrebbe essere questa la tua meta.

Se ti alleni 3 giorni a settimana è già sufficiente per raggiungere dei miglioramenti costanti e migliorare in modo evidente la tua forma fisica.

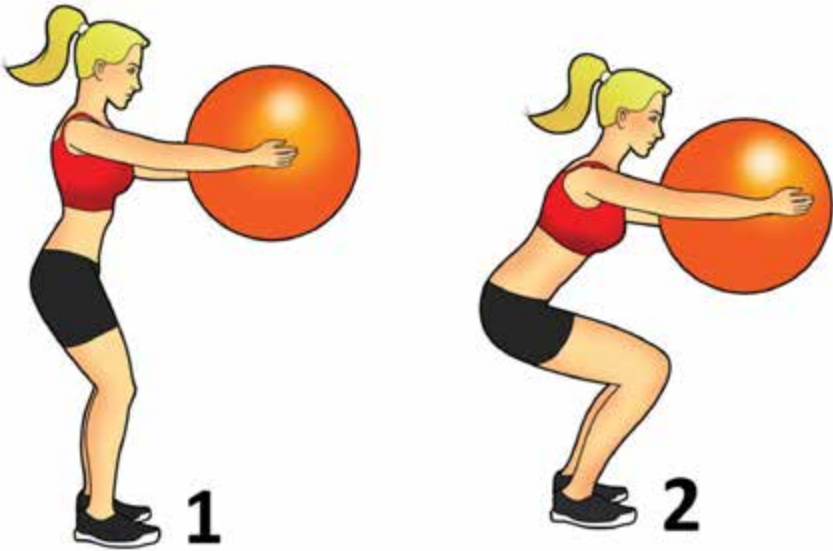
A. Esercizi per le gambe

A1. Squat con palla sulla parete



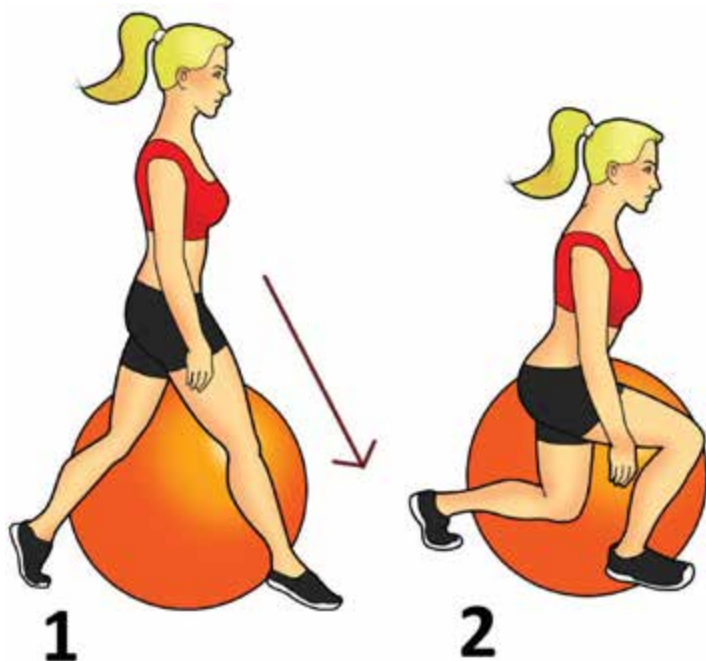
- **Posizione iniziale:** spalle larghe, piedi spostati leggermente in avanti, sollevare il petto e fare pressione sui talloni durante l'intero esercizio.
- Abbassarsi con il busto dritto fino a quando il bacino si trova leggermente sopra l'altezza delle ginocchia.
- Successivamente rialzarsi.

A2. Squat liberi



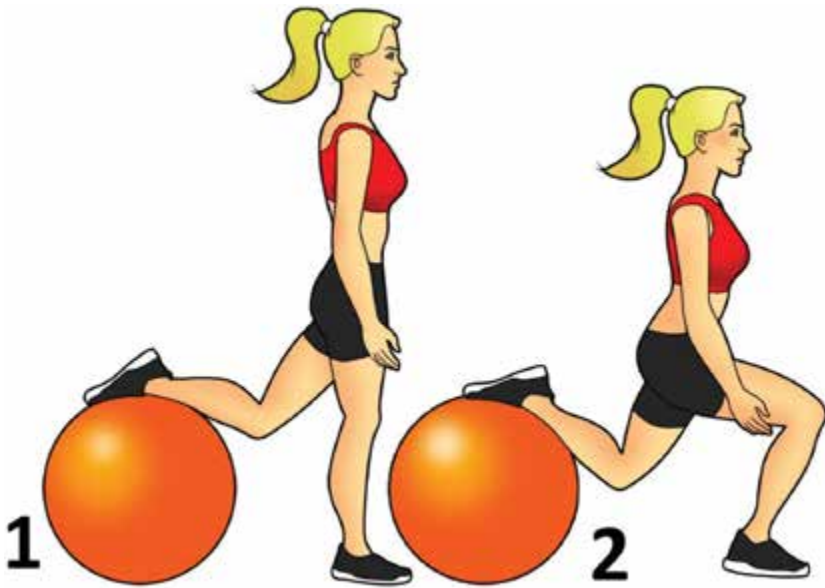
- **Posizione iniziale:** spalle larghe, la palla all'altezza delle spalle, distendere le braccia.
- Ora piegarsi all'indietro verso il basso, facendo pressione sui talloni.
- Successivamente rialzarsi.
- **Importante:** mantenere la pressione sui talloni durante tutto l'esercizio.
- **Consiglio:** più lo squat è in basso, più diventa difficile e intenso l'esercizio.
- **Consiglio:** premere la palla mentre si fa l'esercizio rafforza contemporaneamente le spalle, il petto e le braccia.

A3. Affondo semplice



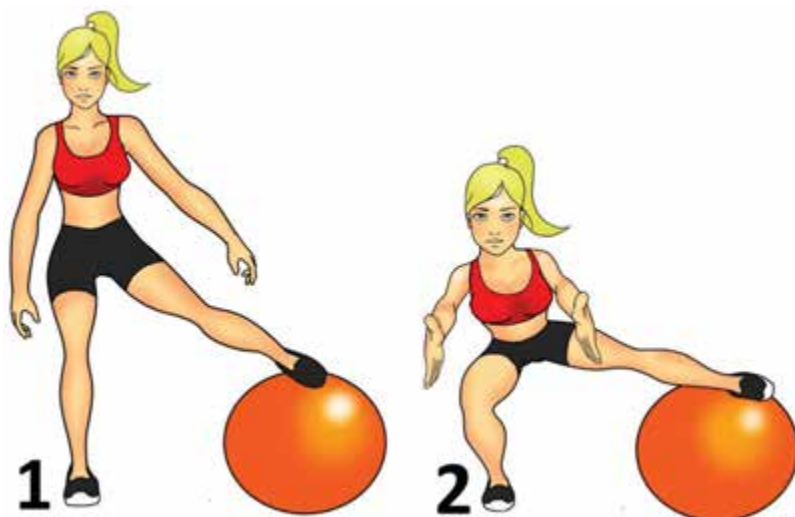
- **Posizione iniziale:** mettere i piedi uno davanti all'altro, appoggiare quello posteriore sulla punta, mantenere la pressione sul tallone del piede anteriore. Appoggiare una mano sulla palla.
- Ora abbassare il busto mantenendolo dritto fino a piegare entrambe le ginocchia a max. 90°.
- Successivamente rialzarsi.

A4. Affondo con palla



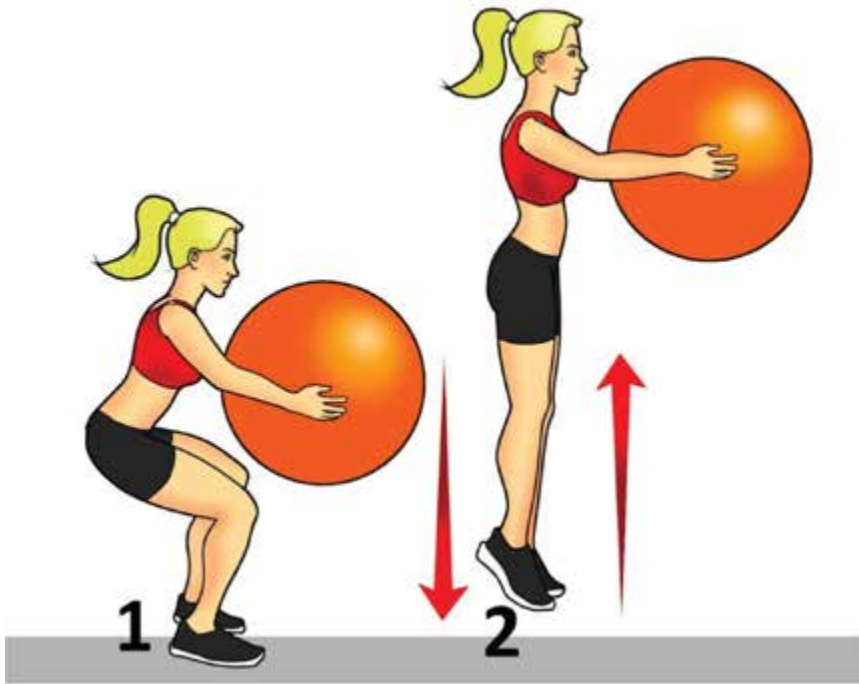
- **Posizione iniziale:** mettersi davanti alla palla e poggiarvi il collo di un piede.
- Mantenere la pressione sul tallone del piede anteriore durante tutto l'esercizio.
- Abbassare il busto dritto e abbassare il ginocchio posteriore in direzione del pavimento ("linea retta").
- Successivamente rialzarsi lentamente e in modo controllato.
- **Consiglio:** più si scende e più diventa difficile e intenso l'esercizio.

A5. Affondo laterale con palla



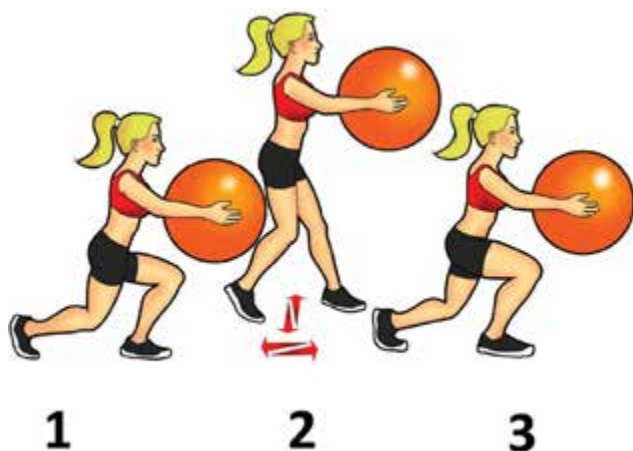
- **Posizione iniziale:** posizionarsi al lato della palla e poggiarvi la parte interna del piede.
- Esercitare pressione sul tallone sulla gamba di appoggio e mantenere durante tutto l'esercizio.
- Ora abbassare il fianco all'indietro fino a piegare il ginocchio a max. 90°.
- Successivamente rialzarsi lentamente e in modo controllato.

A6. Salto-squat



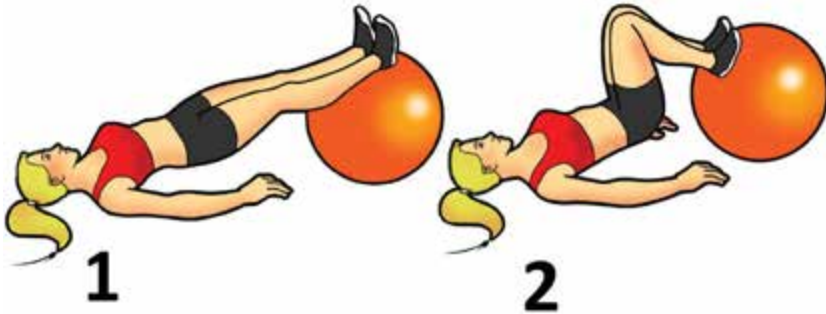
- **Posizione iniziale:** spalle larghe, palla all'altezza delle spalle, mantenere le braccia allungate per tutta la durata dell'esercizio.
- Abbassare all'indietro il bacino esercitando pressione su entrambi i talloni.
- Ora, partendo dalla posizione sui talloni, saltare e atterrare con l'intero piede o sui talloni.
- **Consiglio:** premere la palla durante l'intera durata dell'esercizio rafforza contemporaneamente spalle, petto e braccia.

A7. Salto-affondo



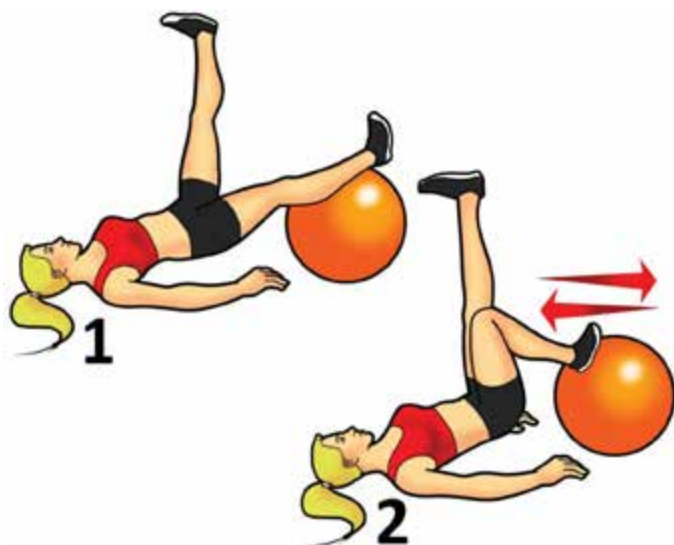
- **Posizione iniziale:** mettere i piedi uno davanti all'altro, abbassare il busto mantenendolo eretto, palla all'altezza delle spalle, le braccia sono distese per l'intera durata dell'esercizio.
- Il piede posteriore sulla punta, la pressione sul tallone del piede anteriore.
- Ora passare, saltando, dalla posizione del piede anteriore a quella posteriore.
- Il piede anteriore atterra completamente o con pressione sul tallone sul pavimento.
- Le ginocchia sono piegate al max. di 90°.
- **Consiglio:** prestare attenzione a fare movimenti controllati dinamici, più l'esercizio viene effettuato velocemente e maggiore è lo sforzo cardiaco.
- **Consiglio:** premere la palla durante l'intera durata dell'esercizio rafforza contemporaneamente spalle, petto e braccia

A8. Piegamento delle gambe con palla



- **Posizione iniziale:** sdraiarsi sulla schiena e posizionare le gambe sulla palla, le braccia appoggiate lateralmente, quindi sollevare i fianchi in modo che il corpo formi una linea.
- Ora tirare i talloni verso i glutei.
- Successivamente riportare i talloni lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.
- **Importante:** mantenere i fianchi e la pancia in tensione durante l'intero esercizio.
- **Consiglio:** l'esercizio diventa sempre più pesante e intenso quando le braccia vengono portate sul petto e non supportano più il corpo.

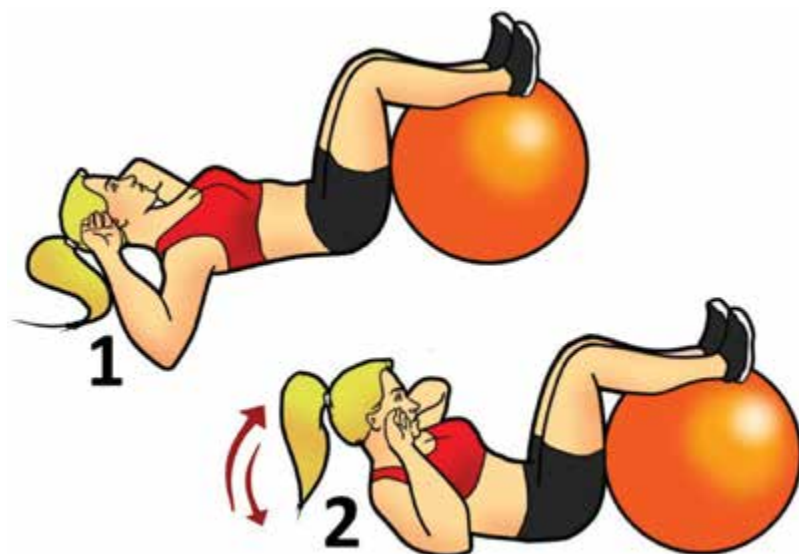
A9. Sollevamento delle gambe con palla



- **Posizione iniziale:** sdraiarsi sulla schiena e posizionare le gambe sulla palla, le braccia appoggiate lateralmente, quindi sollevare i fianchi in modo che il corpo formi una linea.
- Distendere una gamba verso l'alto durante l'intero esercizio.
- Successivamente portare lentamente e in modo controllato la "gamba-palla" verso i glutei e poi tornare nella posizione iniziale.
- **Importante:** mantenere i fianchi e la pancia in tensione durante l'intero esercizio.
- **Consiglio:** l'esercizio diventa sempre più pesante e intenso quando le braccia vengono portate al petto e non supportano più il corpo.

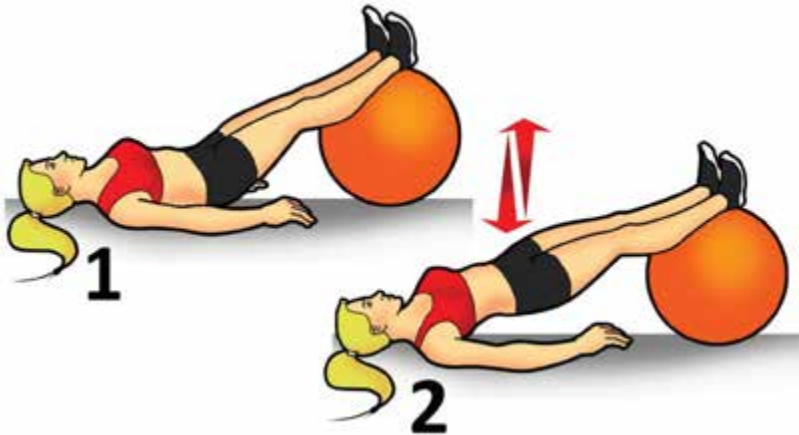
B. Esercizi per busto/ Core

B1. Crunch con palla



- **Posizione iniziale:** sdraiarsi sulla schiena, le gambe sono appoggiate sulla palla e le ginocchia sono piegate a 90°.
- La parte inferiore della schiena è premuta verso il basso per l'intera durata dell'esercizio. Non andare in posizione di lordosi!
- Ora piegare le spalle / il busto in avanti e riabbassare.

B2. Sollevamento del fianco sulla palla



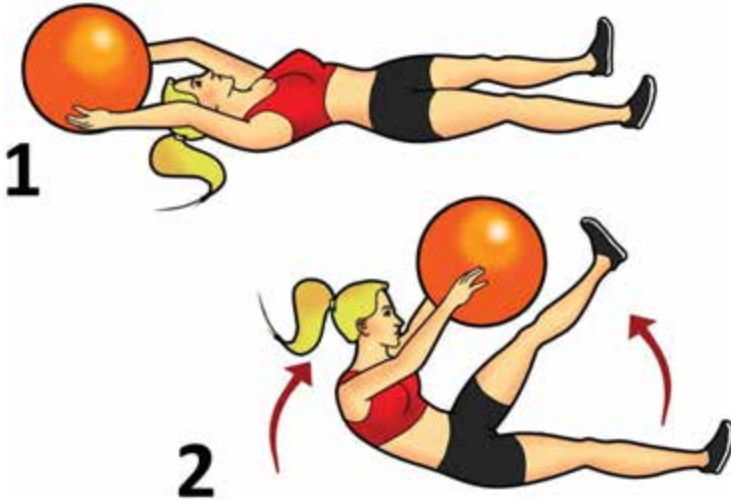
- **Posizione iniziale:** sdraiarsi sulla schiena, le gambe sono appoggiate sulla palla e distese, le braccia fungono da supporto laterale al corpo.
- Ora sollevare i fianchi in modo tale che il corpo formi una linea.
- **Importante:** mantenere i fianchi e la pancia in tensione durante l'intero esercizio.
- **Consiglio:** l'esercizio diventa sempre più pesante e intenso quando le braccia vengono portate al petto e non supportano più il corpo.

B3. Sollevamento del fianco con una gamba



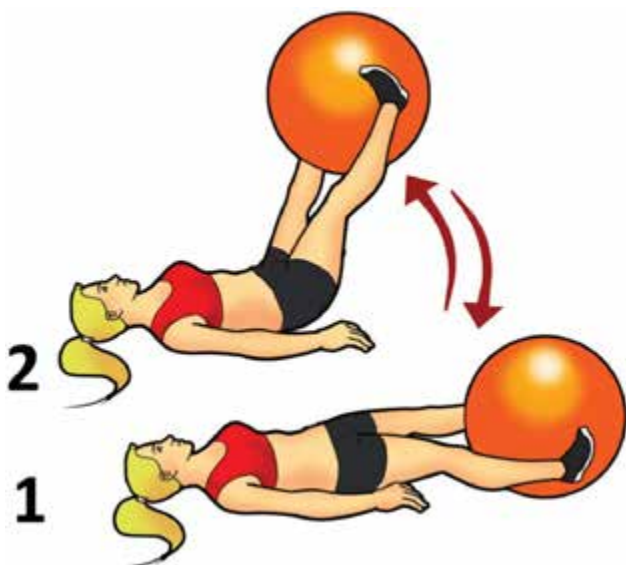
- **Posizione iniziale:** sdraiarsi sulla schiena, le gambe sono appoggiate sulla palla e le braccia fungono da supporto laterale al corpo.
- Una gamba è allungata in aria per tutta la durata dell'esercizio.
- Ora sollevare i fianchi in modo tale che il corpo formi una linea.
- **Importante:** mantenere i fianchi e la pancia in tensione durante l'intero esercizio
- **Consiglio:** l'esercizio diventa sempre più pesante e intenso quando le braccia vengono portate al petto e non supportano più il corpo.

B4. Esercizio per sforzare gli addominali con palla



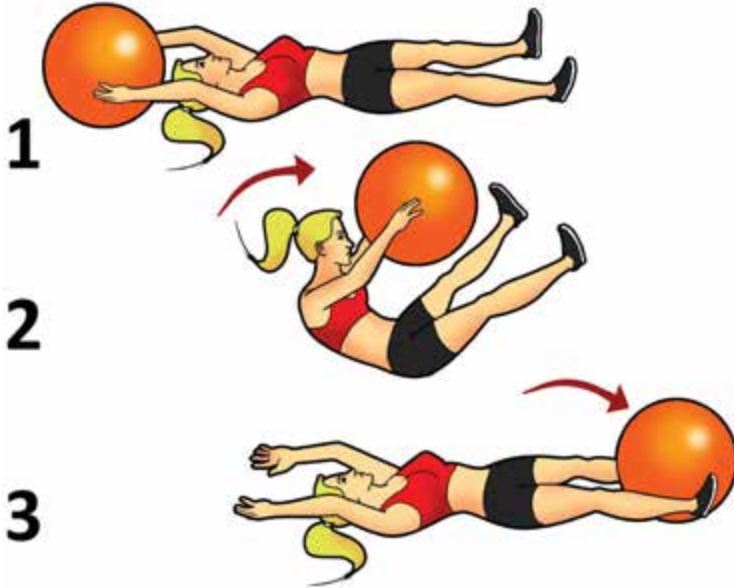
- **Posizione iniziale:** sdraiarsi sulla schiena, tenere la palla con braccia distese e non appoggiarle per l'intera durata dell'esercizio.
- “Piegarlo” il corpo. Sollevare le scapole, flettere il busto e portare la palla verso le gambe.
- La palla va avvicinata in modo alternato verso la gamba distesa, sinistra e destra.
- **Importante:** la parte inferiore della schiena è premuta verso il basso per l'intera durata dell'esercizio. Non andare in posizione di lordosi!

B5. Sollevamento delle gambe con palla



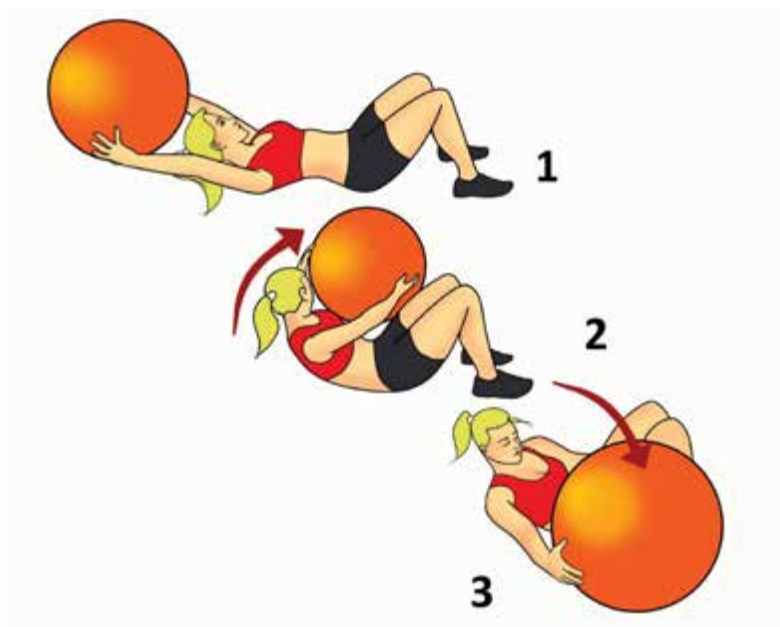
- **Posizione iniziale:** sdraiarsi sulla schiena, bloccare la palla tra le gambe, posizionare le braccia come supporto laterale al corpo.
- Sollevare le gambe distese fino a portare i piedi all'altezza dei fianchi e a raggiungere un angolo di 90°.
- **Importante:** la parte inferiore della schiena è premuta verso il basso per l'intera durata dell'esercizio. Non andare in posizione di lordosi!
- **Consiglio:** l'esercizio diventa sempre più pesante e intenso quando le braccia vengono portate al petto e non supportano più il corpo

B6. Esercizio per sforzare gli addominali con passaggio della palla



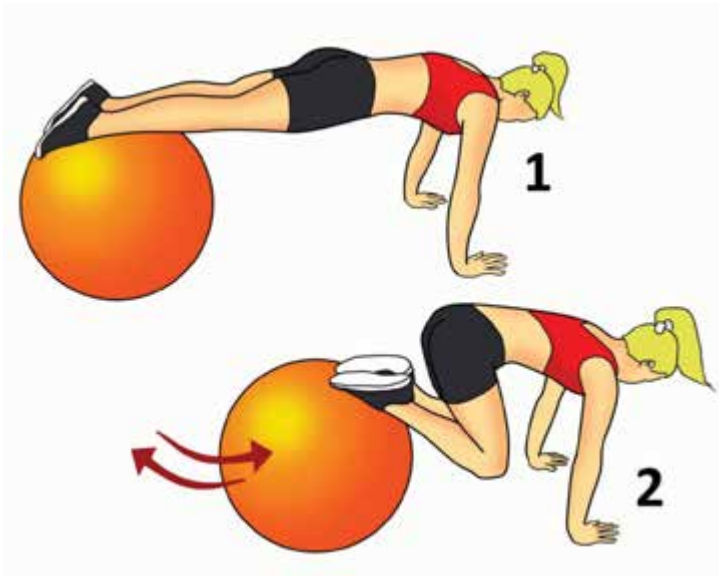
- **Posizione iniziale:** sdraiarsi sulla schiena, tenere la palla con le braccia distese.
- Non appoggiare la palla per l'intera durata dell'esercizio e tenerla sempre sollevata dal pavimento.
- Ora portare braccia e gambe al centro e "passare" la palla ai piedi.
- Successivamente abbassarsi nuovamente verso la posizione iniziale.
- **Importante:** la parte inferiore della schiena è premuta verso il basso per l'intera durata dell'esercizio, non andare in posizione di lordosi.

B7. Crunch obliquo



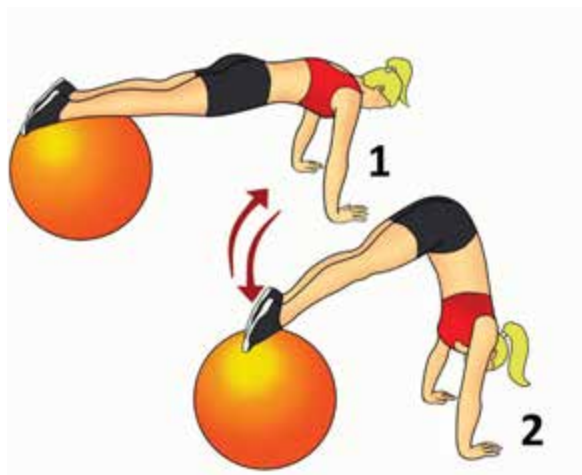
- **Posizione iniziale:** sdraiarsi sulla schiena, tenere la palla con le braccia distese e non appoggiarle per l'intera durata dell'esercizio. Le gambe sono piegate.
- Sollevare le spalle e non abbassarle per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora far toccare leggermente sul pavimento la palla in modo alternato a sinistra e a destra accanto al busto.
- La palla deve passare in line retta sopra il petto.
- **Importante:** la parte inferiore della schiena è premuta verso il basso per l'intera durata dell'esercizio. Non andare in posizione di lordosi!

B8. Crunch con flessione



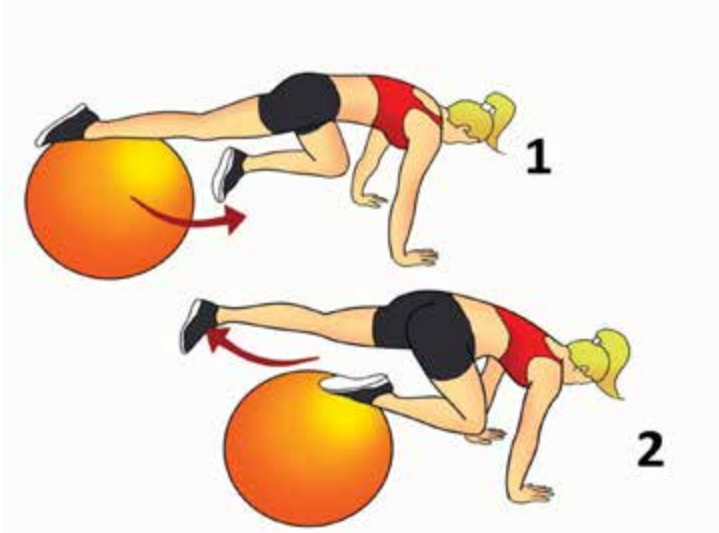
- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con collo dei piedi sulla palla. Il corpo forma una linea.
- Posizionare le spalle all'altezza dei polsi e mantenere per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora tirare le ginocchia in direzione dei gomiti.
- Successivamente tornare lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

B9. Esercizio per sforzare gli addominali con flessione



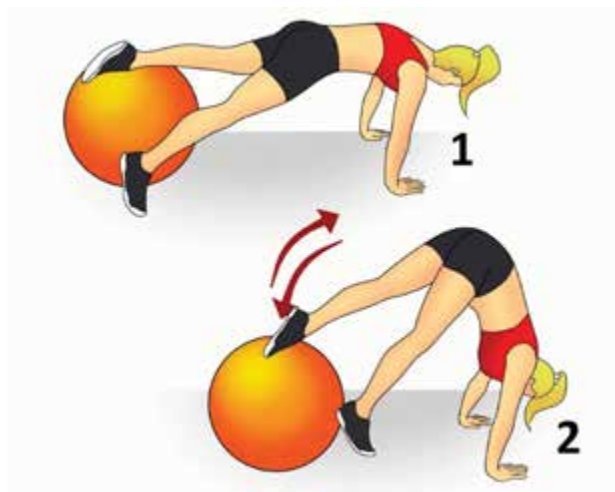
- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con collo dei piedi sulla palla, il corpo forma una linea.
- Posizionare le spalle all'altezza dei polsi e mantenere per l'intera durata dell'esercizio.
- La pancia e i glutei restano in tensione per tutta la durata dell'esercizio.
- Ora tirare le anche con gambe distese verso il soffitto, solo le punte dei piedi toccano la palla.
- Tenere brevemente e poi abbassarsi lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

B10. Crunch con flessione con una gamba



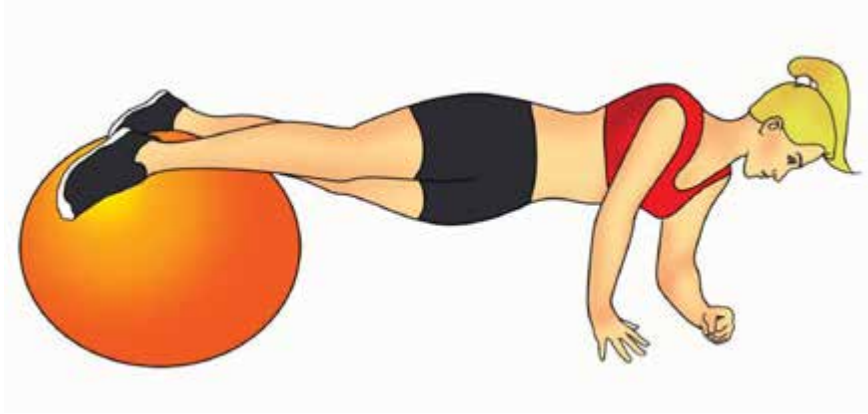
- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con il collo di un piede sulla palla, l'altra gamba è piegata, il corpo forma una linea.
- Posizionare le spalle all'altezza dei polsi e mantenere per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora tirare in modo alternato la gamba verso il gomito, mentre l'altra gamba resta distesa con il collo del piede sulla palla.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

B11. Esercizio per sforzare gli addominali con flessione con una gamba



- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con il collo di un piede sulla palla, l'altra gamba è distesa accanto, il corpo forma una linea.
- Posizionare le spalle all'altezza dei polsi e mantenere per l'intera durata dell'esercizio.
- La pancia e i glutei restano in tensione per tutta la durata dell'esercizio.
- Ora tirare le anche con gambe distese verso il soffitto.
- Successivamente abbassarsi lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

B12. Appoggio laterale - gambe sulla palla mantenendo la posizione



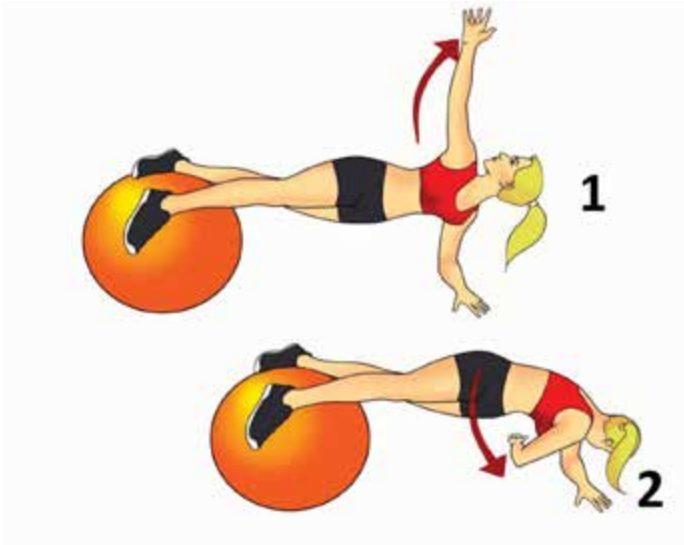
- **Posizione iniziale:** mettere le gambe in posizione sfalsata sulla palla.
- Premere l'avambraccio sul pavimento e posizionare il gomito sotto la spalla.
- Le spalle sono in linea perpendicolare al pavimento per l'intera durata dell'esercizio.
- Primo obiettivo da raggiungere: tenere per ca. 30 secondi.
- **Consiglio:** più si mantiene la posizione e più aumenta la forza.

B13. Appoggio laterale - braccio sulla palla mantenendo la posizione



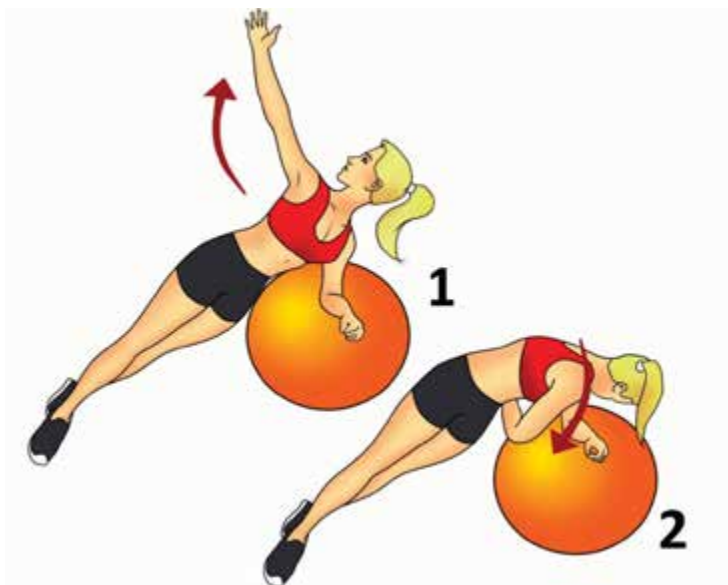
- **Posizione iniziale:** Posizionare le gambe in modo sfalsato, il piede superiore si trova davanti.
- Premere l'avambraccio sulla palla e posizionare il gomito sotto la spalla.
- Le spalle formano una linea verticale verso il pavimento per l'intera durata dell'esercizio.
- Primo obiettivo da raggiungere: tenere per ca. 30 secondi.
- **Consiglio:** più si mantiene la posizione e più aumenta la forza.

B14. Appoggio laterale mantenuto - gambe sulla palla - rotazione



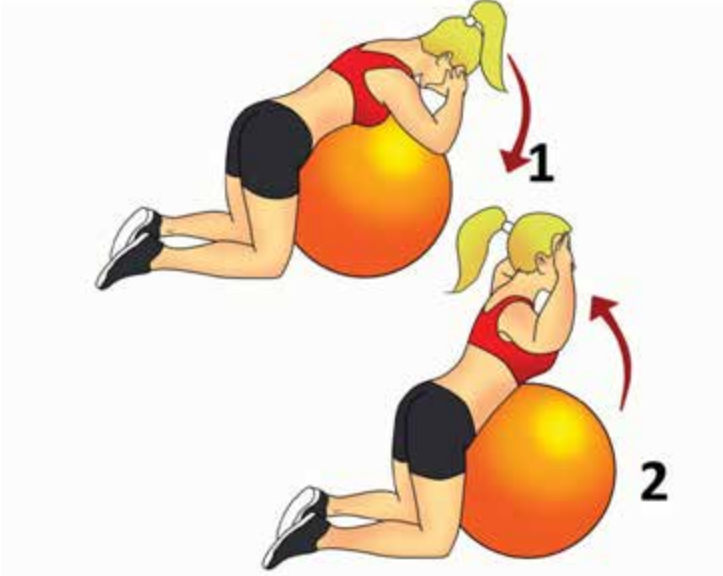
- **Posizione iniziale:** appoggiare le gambe in posizione sfalsata sulla palla.
- Premere l'avambraccio sul pavimento e posizionare il gomito sotto la spalla.
- Distendere il braccio superiore in aria, il braccio e le spalle formano una linea perpendicolare al pavimento.
- Ora portare il braccio superiore sotto al corpo, seguire con lo sguardo la traiettoria del braccio.
- Successivamente tornare nella posizione iniziale.
- **Importante:** effettuare i movimenti lentamente e in modo controllato.

B15. Appoggio laterale mantenuto - braccia sulla palla - rotazione



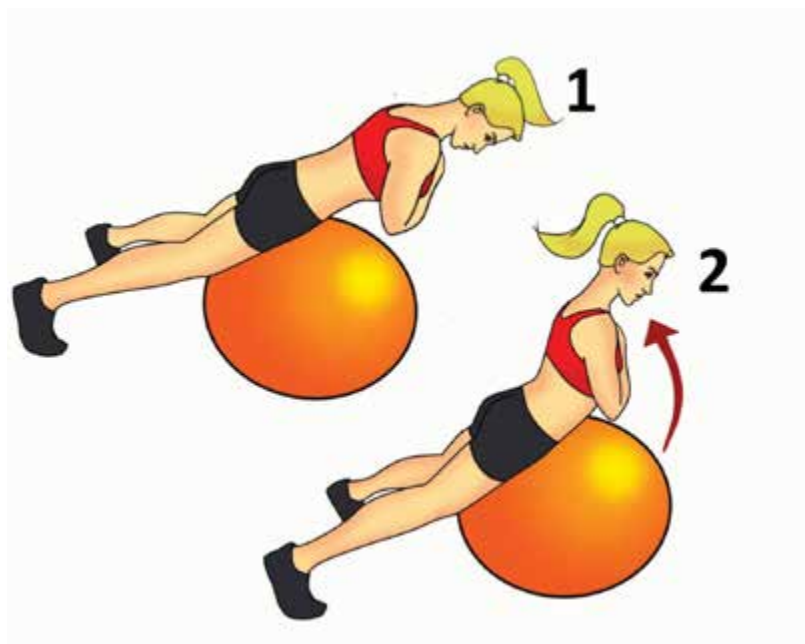
- **Posizione iniziale:** mettere le gambe lateralmente in posizione sfalsata, il piede superiore si trova davanti, premere l'avambraccio sulla palla, posizionare il gomito sotto la spalla.
- Distendere il braccio superiore in aria, il braccio e le spalle formano una linea verticale verso il pavimento.
- Ora portare il braccio superiore sotto al corpo, seguire con lo sguardo la traiettoria del braccio.
- Successivamente tornare nella posizione iniziale.
- **Importante:** effettuare i movimenti lentamente e in modo controllato.

B16. Allungamento della schiena - semplice



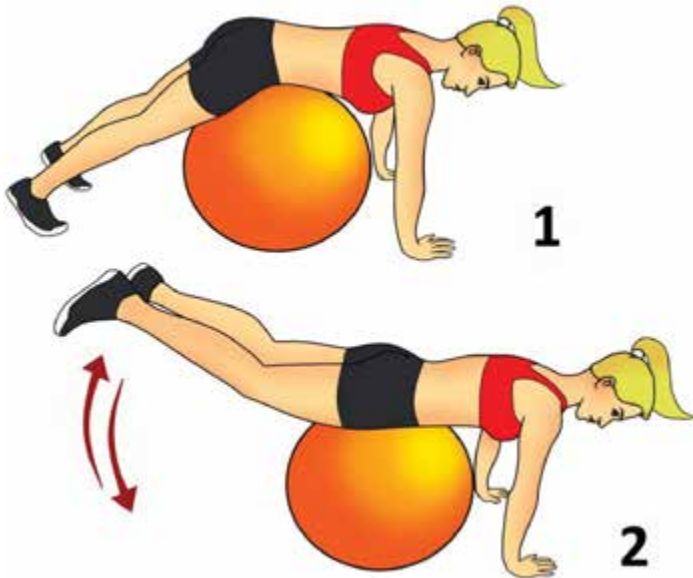
- **Posizione iniziale:** Inginocchiarsi davanti alla palla e appoggiarvisi con il busto, mettere le mani sulle tempie e i palmi rivolti verso l'esterno.
- Ora staccare la il tronco dalla palla e sollevare il busto.
- Successivamente tornare nella posizione iniziale.

B17. Allungamento della schiena - avanzato



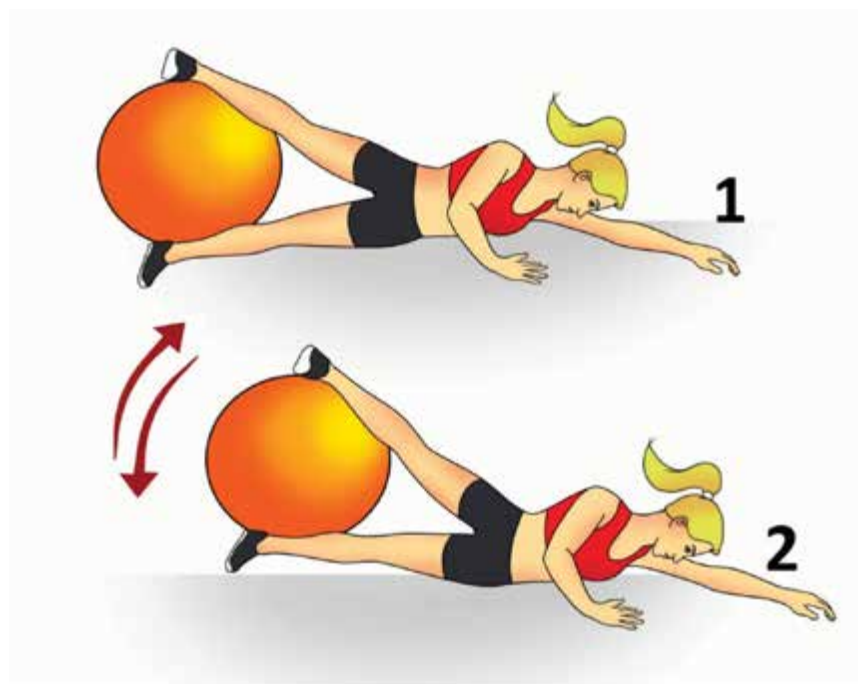
- **Posizione iniziale:** Appoggiare le anche sulla palla, distendere le gambe e premere contro una parete, il corpo forma una linea.
- Ora sollevare il busto dalla parte inferiore della schiena.

B18. Allungamento della schiena con distensione sulla palla



- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con le anche sulla palla, piedi sul pavimento, braccia sotto le spalle per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora tirare i talloni con gambe distese verso il soffitto.

B19. Sollevamento laterale della gamba



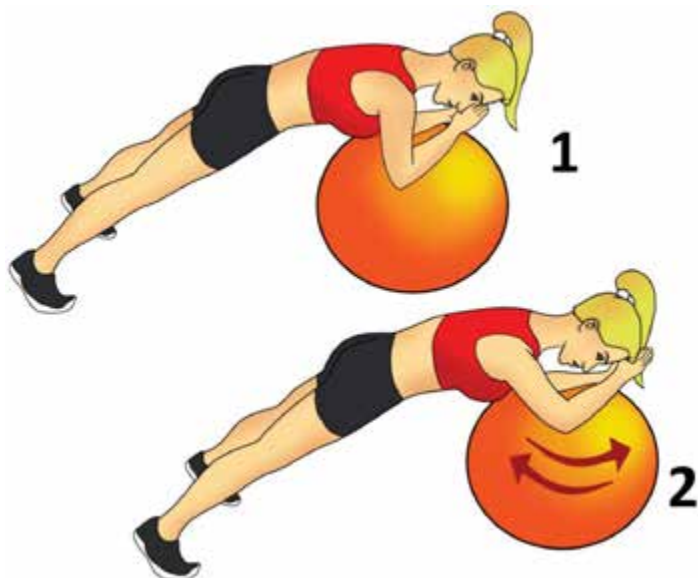
- **Posizione iniziale:** il busto è appoggiato lateralmente disteso, la palla è incastrata tra i piedi.
- Ora sollevare le gambe distese verso il soffitto.
- Tornare in modo controllato nella posizione iniziale.

B20. Appoggio avambracci - mantenuto



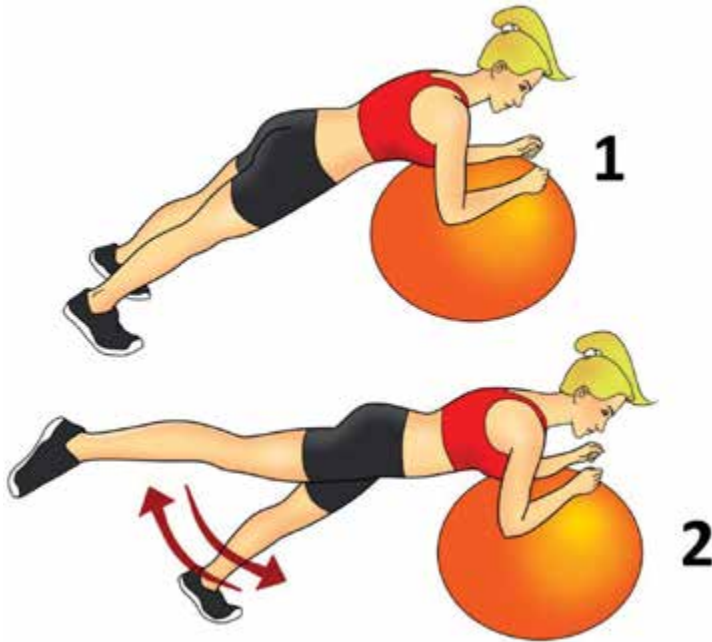
- **Posizione iniziale:** in appoggio sugli avambracci, posizionare le gambe alla larghezza delle spalle.
- I gomiti si trovano sotto le spalle per l'intera durata dell'esercizio.
- Primo obiettivo da raggiungere: tenere per ca. 30 secondi.
- Consiglio: più si mantiene la posizione e più si accresce la forza.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

B21. Appoggio avambracci - dinamico



- **Posizione iniziale:** in appoggio sugli avambracci, posizionare le gambe alla larghezza delle spalle.
- Posizionare i gomiti sotto le spalle.
- Ora spostare lentamente in modo controllato in avanti gli avambracci fino a quando si riesce a mantenere la tensione nel corpo che rimane in linea.
- Successivamente ritirare indietro gli avambracci fino alla posizione iniziale sotto le spalle.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

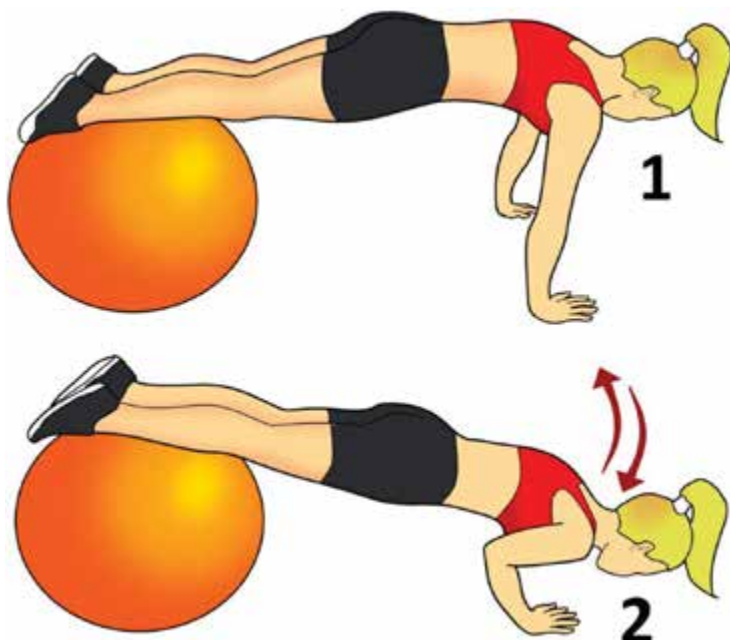
B22. Appoggio avambracci - con una gamba



- **Posizione iniziale:** in appoggio sugli avambracci, posizionare le gambe alla larghezza delle spalle.
- I gomiti si trovano sotto le spalle per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora sollevare in modo alternato una gamba e abbassarla.
- **Importante:** effettuare i movimenti lentamente e in modo controllato, per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

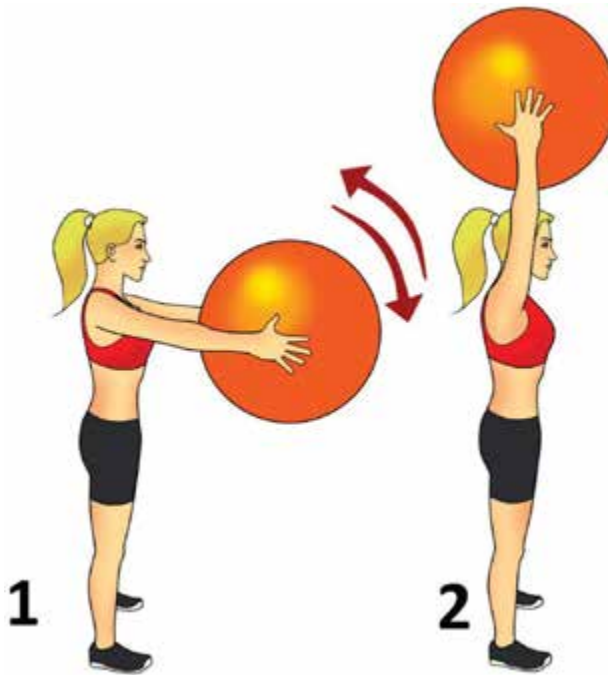
C. Esercizi per il busto

C1. Flessione - con piedi sulla palla



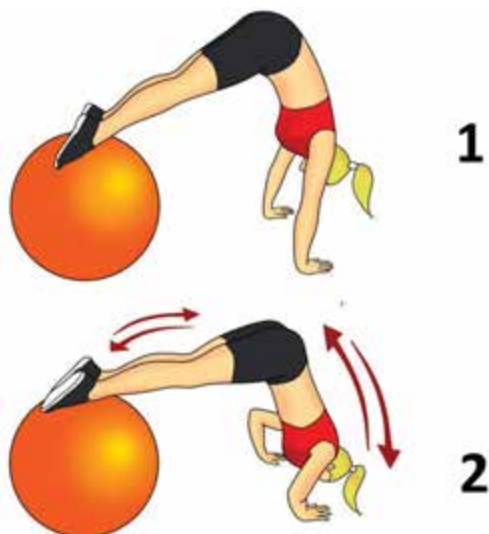
- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con collo dei piedi sulla palla, il corpo forma una linea.
- Spalle all'altezza dei polsi, mantenere la posizione per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora abbassare il busto e successivamente risollevare lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

C2. Sollevamento delle braccia con palla



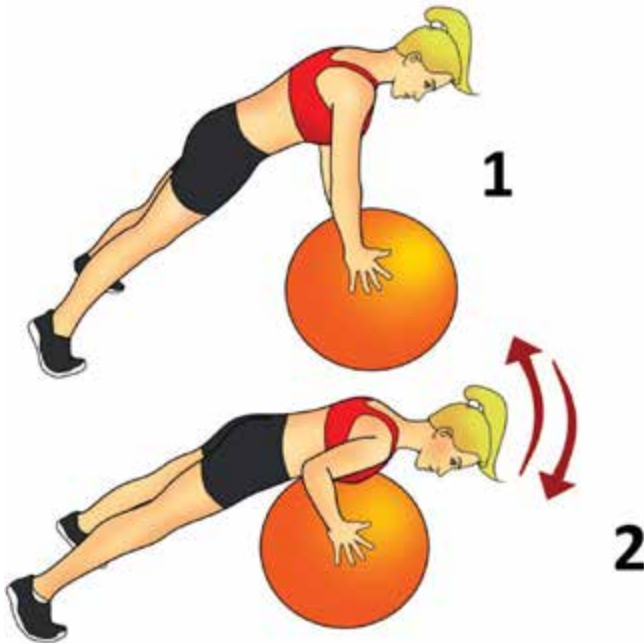
- **Posizione iniziale:** posizione rigida e alla larghezza delle spalle, addome in tensione e ombelico verso l'interno.
- Braccia distese all'altezza delle spalle.
- Ora sollevare la palla dalla parte posteriore delle spalle sopra la testa.
- Successivamente tornare con braccia distese nella posizione iniziale.
- **Consiglio:** premere la palla durante l'intera durata dell'esercizio rafforza contemporaneamente spalle, petto e braccia.

C3. Pressione sulle spalle



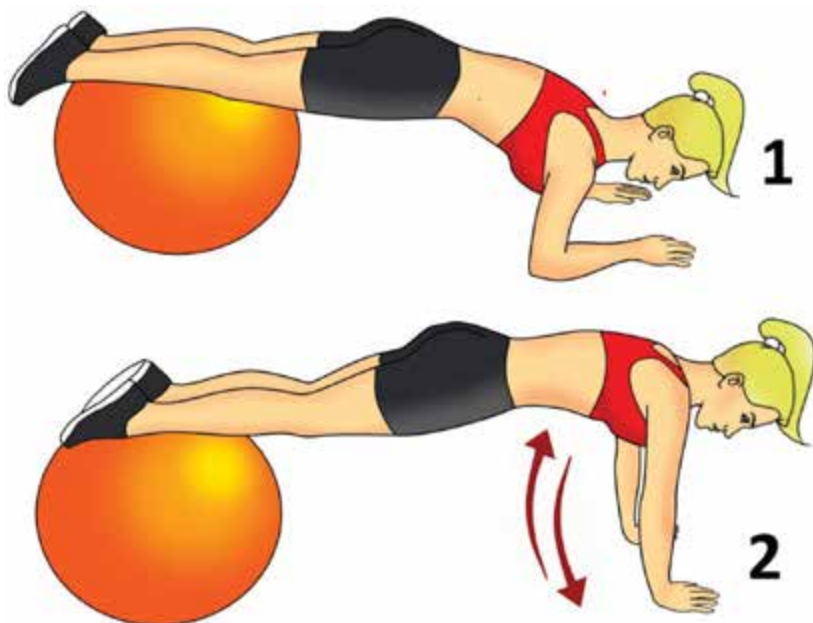
- **Posizione iniziale:** posizione iniziale come la posizione 2 dell'esercizio per sforzare gli addominali (vedi l'esercizio B.9). Ora dalla posizione di flessione tirare le anche con gambe distese verso il soffitto, solo le punte dei piedi toccano la palla.
- Posizionare le spalle all'altezza dei polsi e mantenere per l'intera durata dell'esercizio.
- Mantenere il busto dritto e abbassare la fronte lentamente in direzione del pavimento.
- Successivamente tirando con le spalle tornare nella posizione iniziale.
- **Importante:** effettuare questo esercizio solamente se si è in grado di padroneggiare l'esercizio per sforzare gli addominali e se si ha sufficiente tensione nel corpo (pericolo di lesioni!).

C4. Flessione - con mani sulla palla



- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con mani sulla palla, il corpo forma una linea.
- Spalle all'altezza dei polsi, mantenere la posizione per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora abbassare il busto e successivamente risollevare lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

C5. Pressione sui tricipiti con palla



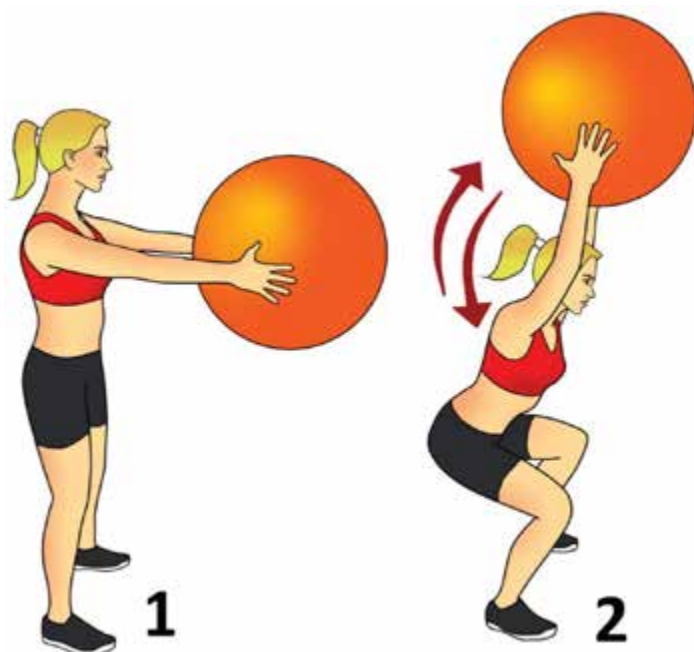
- **Posizione iniziale:** appoggiare il collo di entrambi i piedi sulla palla, in appoggio sugli avambracci: i gomiti si trovano sotto le spalle, i palmi delle mani sul pavimento, il corpo forma una linea per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora premere dagli avambracci facendo una flessione.
- **Importante:** non mettersi in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

D. Esercizi combinati / allenamento per tutto il corpo

Nei capitoli precedenti abbiamo mostrato dei fantastici esercizi per rinforzare in modo effettivo la muscolatura e per stabilizzare il sistema muscolo-scheletrico. Ora si passerà a combinare i vari esercizi per allenare l'intero corpo. Se lo esegui correttamente, con un unico esercizio sarai in grado di allenare contemporaneamente la muscolatura e il sistema cardiovascolare.

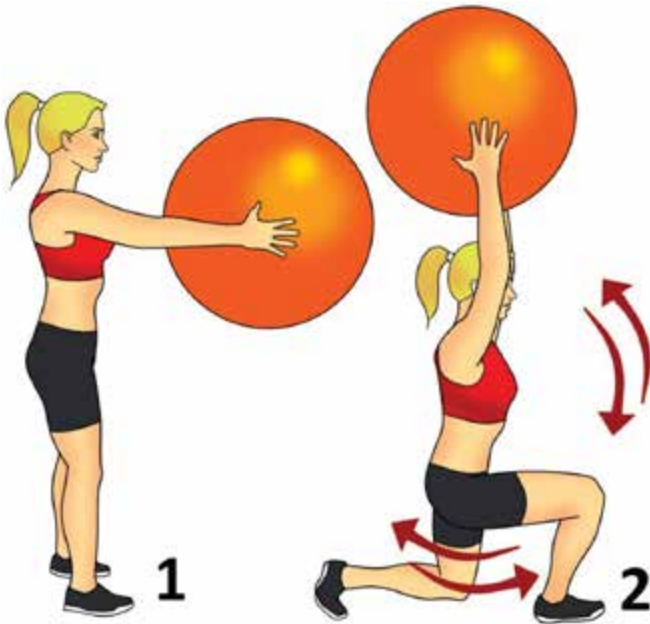
Claire Alix Anderson consiglia: cerca assolutamente di fare movimenti coerenti, fluidi e dinamici.

D1. Squat & sollevamento delle braccia



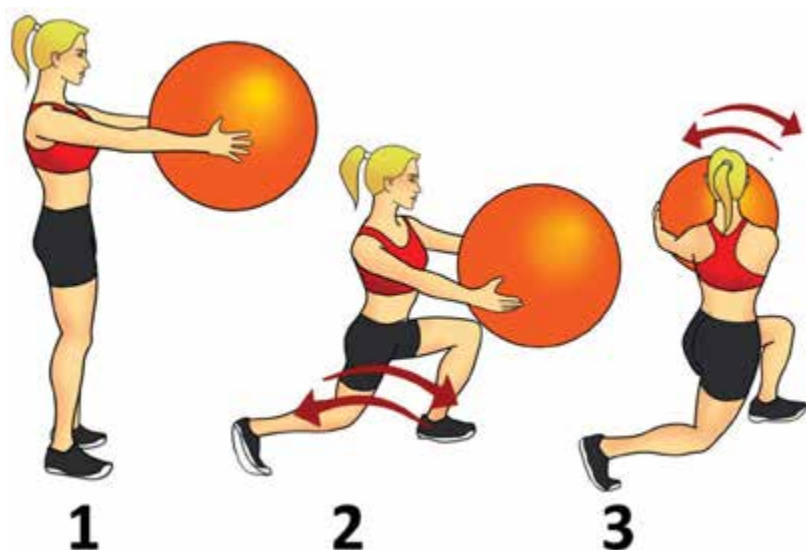
- **Posizione iniziale:** posizione rigida, addome in tensione e ombelico verso l'interno, braccia distese all'altezza delle spalle.
- Ora effettuare lo squat e distendere contemporaneamente la palla verso il soffitto.
- **Importante:** cosa è importante durante lo squat: pressione sui talloni su entrambi i piedi, orientare le anche all'indietro, verso il basso. Le braccia sono sempre distese.

D2. Affondo & sollevamento delle braccia



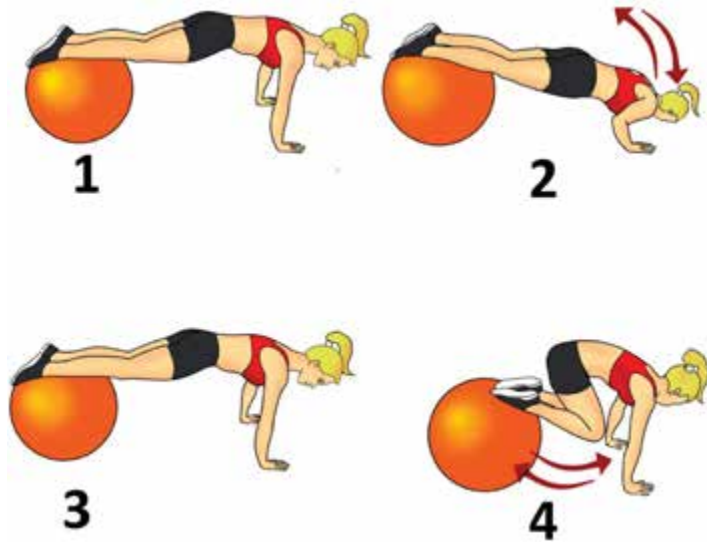
- **Posizione iniziale:** posizione rigida, addome in tensione e ombelico verso l'interno, braccia distese all'altezza delle spalle.
- Ora abbassare una gamba davanti all'altra con affondo e contemporaneamente mettere entrambe le braccia con la palla sopra la testa.
- Successivamente tornare nella posizione iniziale.
- Per il prossimo affondo cambiare la gamba.
- **Importante:** cosa è importante durante l'affondo (A3.): fare pressione sul tallone del piede anteriore, abbassare il busto in posizione dritta, entrambe le ginocchia sono piegate al max. a 90°. Le braccia sono sempre distese.

D3. Affondo & rotazione



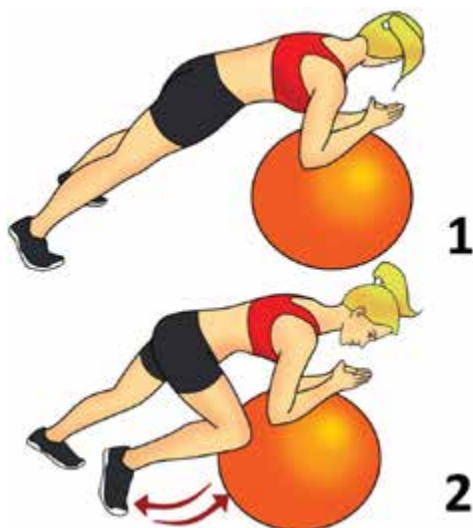
- **Posizione iniziale:** posizione rigida, addome in tensione, ombelico verso l'interno, braccia distese all'altezza delle spalle.
- Ora con una gamba in posizione di affondo ruotare il busto in direzione della gamba di appoggio anteriore.
- Successivamente tornare nella posizione iniziale e ripetere l'esercizio con l'altra gamba nell'altra direzione di rotazione.
- **Consiglio:** l'esercizio diventa più intenso (cardio) con un affondo con salto.
- **Importante:** cosa è importante durante l'affondo (A3): fare pressione sul tallone del piede anteriore, abbassare il busto in posizione dritta, entrambe le ginocchia sono piegate al max. a 90°. Le braccia sono sempre distese.

D4. Flessione & crunch



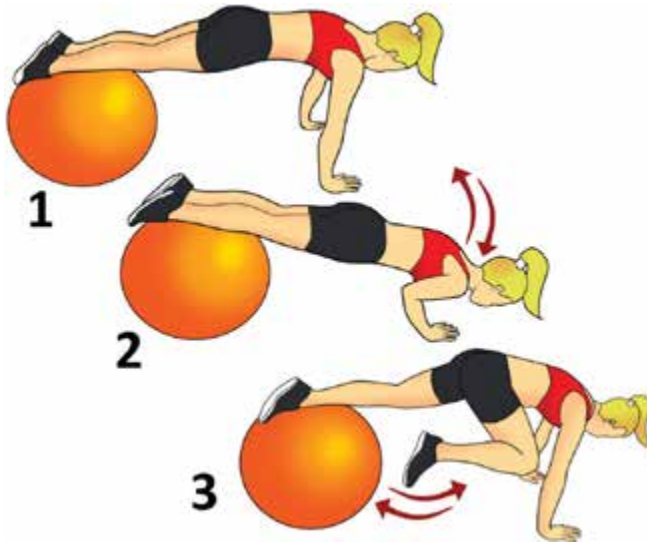
- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con collo di entrambi i piedi sulla palla, il corpo forma una linea.
- Spalle all'altezza dei polsi, mantenere la posizione per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora abbassare il busto e tirare nuovamente in alto nella posizione iniziale.
- Ora tirare le ginocchia in direzione dei gomiti e successivamente tornare lentamente e in modo controllato nella posizione iniziale.
- **Importante:** cosa è importante nella flessione: per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!)

D5. Appoggio avambracci con avvicinamento ginocchio



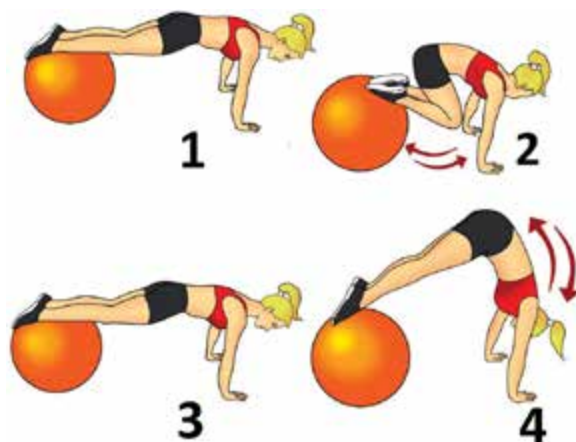
- **Posizione iniziale:** in appoggio sugli avambracci, posizionare le gambe alla larghezza delle spalle, i gomiti sono sotto le spalle per l'intera durata dell'esercizio, il corpo forma una linea.
- Ora tirare in modo alternato le ginocchia lateralmente verso i gomiti.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).
- **Consiglio:** maggiore è la velocità e più elevato sarà l'effetto cardio. Ma anche qui fai attenzione ad effettuare dei movimenti stabili, dinamici e fluidi.

D6. Flessione con crunch con una gamba



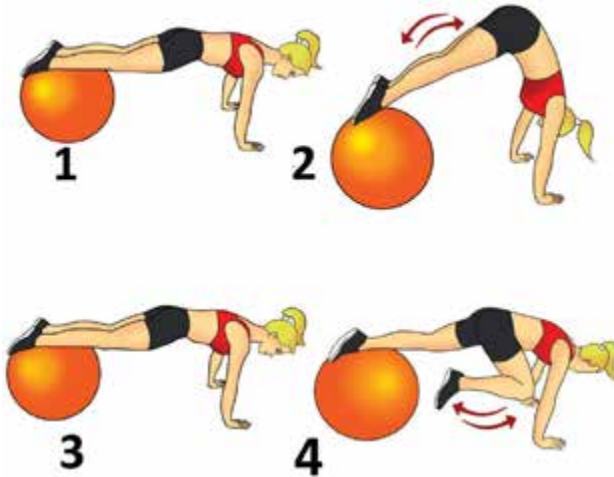
- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con collo di entrambi i piedi sulla palla, il corpo forma una linea.
- Spalle all'altezza dei polsi, mantenere la posizione per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora abbassare il busto in posizione di flessione.
- Quando ci si solleva dalla posizione, portare direttamente con un movimento fluido dinamico un ginocchio in direzione del gomito, indietro sulla palla e poi nella posizione iniziale.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).

D7. Crunch & esercizio per sforzare gli addominali



- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con il collo di entrambi i piedi sulla palla, il corpo forma una linea.
- Spalle all'altezza dei polsi, mantenere la posizione per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora tirare entrambe le ginocchia in direzione dei gomiti e successivamente tornare in modo controllato nella posizione iniziale.
- Poi passare direttamente con un movimento fluido, nella posizione dell'esercizio per sforzare gli addominali e poi indietro nella posizione iniziale di flessione.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).
- **Importante:** cerca di fare movimenti dinamici fluidi e controllati.

D8. Esercizio che sforza gli addominali con crunch con una gamba



- **Posizione iniziale:** posizione di flessione con il collo di entrambi i piedi sulla palla, il corpo forma una linea.
- Spalle all'altezza dei polsi, mantenere la posizione per l'intera durata dell'esercizio.
- Ora andare nella posizione dell'esercizio per sforzare gli addominali e tornare indietro nella posizione iniziale di flessione con un movimento controllato.
- Successivamente il movimento successivo portando un ginocchio verso il gomito (crunch con una gamba) e successivamente nella posizione iniziale di flessione.
- **Importante:** per l'intera durata dell'esercizio la pancia e i glutei sono in tensione, non andare in posizione di lordosi o "piegarsi" (pericolo di lesioni!).
- **Importante:** cerca di fare movimenti dinamici fluidi e controllati.

