

BENEFICI DI "RIMBALZO": IL FITBALL

Arianna Gasparini

(da "CORRIERE SALUTE – Medicina" ottobre 2001)

Si chiama Fitball una nuova e divertente ginnastica con la palla; modella il corpo, ma è anche utile per prevenire i disturbi articolari e migliorare l'equilibrio.

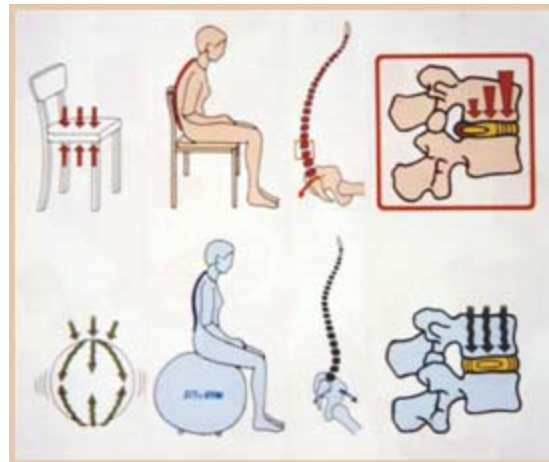
Sani e in forma rotolando, saltando e rimbalzando: arriva il fitball, un esercizio fisico che consente di allungare e tonificare i muscoli, "sciogliere" le articolazioni, "bruciare" il grasso superfluo, allenare cuore e polmoni. Il tutto senza sforzo e con il massimo divertimento.

Adatto a tutti, il fitball è un allenamento utilizzato anche per prevenire, o trattare, problemi dell'apparato locomotore e per migliorare il senso dell'equilibrio.

L'attrezzo

"Il fitball - dice Arrigo Giombini, responsabile del Servizio di riabilitazione e ricondizionamento dell'Istituto di Scienza dello Sport del CONI - è, in pratica, un pallone di PVC ripieno di aria con un diametro variabile dai 45 ai 75 cm, che sfrutta in modo dinamico l'assetto posturale più utilizzato nelle attività quotidiane: la posizione seduta. La palla, infatti, restituisce all'individuo la spinta derivante dal peso corporeo sotto forma di energia e questa viene utilizzata per muovere tutte le masse muscolari del corpo, quasi in assenza di gravità. Questo aspetto è molto utile perché le articolazioni possono essere "sciolte" senza i sovraccarichi derivanti dal peso e la loro mobilità può essere recuperata oppure ampliata senza rischi di lesioni o microtraumi".

"L'elasticità che il fitball ridona a tutto il corpo - prosegue l'esperto - è un toccasana anche per coloro che, costretti a passare parecchie ore al giorno seduti davanti a una scrivania o in macchina, lamentano infiammazioni, tensioni e contratture dolorose della colonna vertebrale, quali ad esempio il "colpo della strega", l'infiammazione del nervo sciatico o, più semplicemente, il comune mal di schiena".



La pratica

“Inoltre, l’azione dinamica della palla, che ad ogni movimento “avvolge” tutte le parti del corpo a contatto con essa, - continua Giombini - costringe i recettori propriocettivi dell’organismo ad attivarsi per determinare le contrazioni muscolari necessarie a compensare le improvvise variazioni della posizione del corpo nello spazio e a mantenerlo sempre in equilibrio. Questa proprietà del fitball è preziosa anche come allenamento di molte discipline sportive (per esempio, la ginnastica artistica, lo sci, il pattinaggio, il canottaggio, la danza e tutti quegli altri sport che prevedono fasi di volo) che richiedono una buona capacità di reagire velocemente a modificazioni del baricentro”.

I vantaggi

“L’allenamento poi, - spiega il dottor Arrigo Giombini – con esercizi mirati e a maggiore velocità, migliora l’efficienza cardiovascolare e rimodella la figura “bruciando” i grassi, perché come tutte le attività aerobiche di bassa o media intensità e lunga durata, spinge l’organismo ad attingere alle riserve di grassi,

anziché di zuccheri, per ricavare l'energia necessaria al movimento”.

“Questo aspetto, - precisa l'esperto – unito all'innalzamento del metabolismo generale e locale, dovuto al lavoro, consente di ridurre il tessuto in eccesso e contrastare la cellulite”.

Per ottenere tutti questi benefici, sia sul piano fisico, sia su quello estetico, però, è necessario impegnarsi anche nel fitball con gradualità e costanza.

Per bruciare i grassi

Se lo scopo è quello di tonificare i muscoli e sciogliere i grassi — avverte il dottor Giombini, del Coni — bisogna iniziare lavorando tre volte alla settimana per 30 minuti consecutivi al 50-60% della frequenza cardiaca massima (valore che può essere ricavato sottraendo a 220 l'età). Dopo le prime 2-3 settimane la velocità dei movimenti può essere aumentata, fino a raggiungere il 70% della frequenza cardiaca massima. Oltre questo limite è meglio non andare, perché i benefici ottenibili non giustificano il rischio di andare incontro a lesioni o traumi da sovraccarico.



Per sciogliere i muscoli

Se l'obiettivo è quello di migliorare la funzionalità articolare, la velocità del movimento non ha importanza. Bisogna privilegiare, invece, l'ampiezza del movimento e raggiungere la massima escursione articolare e l'allungamento massimo del muscolo senza avvertire dolore. Per ogni distretto corporeo, mantenere la posizione per almeno 20 secondi, rilassare i muscoli, ripetere l'esercizio 10 volte e, dopo un minuto di riposo, eseguire l'intera serie per altre due volte.

GLI ESERCIZI

Così trovi la spinta giusta

Ecco come allungare e tonificare i muscoli con il Fitball e mantenere in forma cuore e polmoni. Inizialmente gli esercizi possono essere eseguiti senza rimbalzare per prendere confidenza con la palla.

1 - **Seduti sulla palla con la schiena dritta e le gambe leggermente divaricate.** Spingere in basso sulla palla in modo di iniziare a rimbalzare senza perdere il contatto e spingendo in avanti e indietro il bacino far rotolare la palla in senso antero-posteriore. Eseguire 10 movimenti. Questo esercizio tonifica glutei, addominali e dorsali. Fare attenzione a mantenere la schiena dritta.

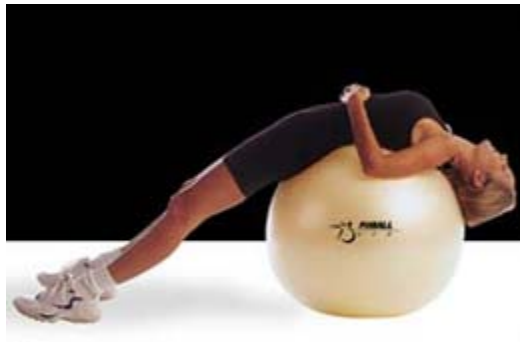
2 - **Seduti al centro della palla con le braccia lungo i fianchi e le gambe flesse a 90° con i piedi vicini.** Rimbalzando distendere una gamba in avanti e sollevare le braccia in alto. Tornare nella posizione di partenza e ripetere 10 volte con ogni gamba. Questo esercizio tonifica i quadricipiti (muscoli anteriori della coscia).

3 - **Seduti sulla palla con le gambe unite,** rimbalzando distendere una gamba di lato mentre il busto con il braccio disteso sopra la testa si inclina dal lato opposto. Eseguire 10 movimenti con ogni gamba. Questo esercizio tonifica i muscoli esterni della coscia e allunga quelli interni e i muscoli laterali del tronco.

4 - STRETCHING

Alla fine dell'allenamento, è bene fare un po' di allungamento dei muscoli della schiena e della colonna vertebrale. Con i piedi che toccano terra distendersi sopra la palla e abbracciarla con le mani. Il collo

deve essere rilassato e lo sguardo diretto in basso. Raggiungere la posizione di massimo allungamento possibile, flettendo un po' le ginocchia, e mantenere la posizione per almeno 30 secondi. Rilassare i muscoli e ripetere l'esercizio 10 volte. Man mano che si prende confidenza con la palla l'allenamento deve essere protratto per almeno 30 minuti ad una frequenza cardiaca inizialmente pari al 50, e poi al 70 per cento della frequenza cardiaca massima (calcolabile sottraendo a 220 la propria età). In questo modo si allenano cuore e polmoni.



ALTRE NOTIZIE SU: [FITBall U.S.A.](#)

