

Alleno l'equilibrio

L'equilibrio è sempre in gioco, anche per mantenere la posizione eretta, camminare, correre o gestire movimenti semplici e quotidiani, attraverso continui aggiustamenti dati dalle percezioni del corpo.

Il sistema nervoso centrale (e precisamente il cervelletto), ogni volta che avverte un equilibrio poco stabile, attua dei meccanismi automatici per attivare muscoli e articolazioni che aiutino a mantenere la stabilità.

Per essere in equilibrio è fondamentale avere una **base d'appoggio stabile**. Quando sei con il corpo in appoggio, più ampia è la base di contatto con il terreno o con gli attrezzi, più è facile che tu sia in equilibrio.

Per allenare l'equilibrio perciò sarà utile cimentarsi in **esercizi con basi d'appoggio più strette o instabili**, che stimolino le reazioni muscolari necessarie al mantenimento dell'equilibrio.

In tutte le attività motorie e negli sport l'equilibrio è messo in gioco: avrai notato, per esempio, che quando giochi a pallavolo o a pallacanestro tenere le gambe piegate ti consente spostamenti più rapidi ed efficaci; oppure ti sarai accorto che, soltanto aprendo le braccia, hai maggiore stabilità.

In diverse discipline sportive, come il pattinaggio, i tuffi o la ginnastica artistica, avere equilibrio è particolarmente importante perché, nelle loro tecniche di base, sono compresi gesti tipici che coinvolgono posizioni di equilibrio, anche con adattamenti in volo.

COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI

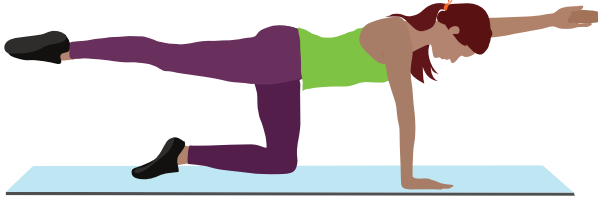
- Prima di tutto, fai un riscaldamento generale.
- Cerca di eseguire gli esercizi di equilibrio quando sei concentrato e non troppo stanco. Questo tipo di esercizi non sono indicati dopo aver fatto un lavoro muscolare impegnativo.
- Esegui gli esercizi secondo principi di gradualità, rispetto alla difficoltà e alle tue capacità, senza rischiare in esercizi troppo complessi.
- Cerca di non irrigidirti per paura di perdere la stabilità. Non serve, anzi è controproducente.
- Negli esercizi di equilibrio in volo o nei salti verso il basso, comincia da piccoli rialzi e poi prosegui con altezze sempre più importanti.
- Gli esercizi di equilibrio fatti con gli occhi chiusi sono più difficili perché la vista aiuta l'orientamento del corpo nello spazio.

Esercizi individuali

- Cammina su una linea per 10 metri, appoggiando solo l'avampiede. Cammina su un'asse d'equilibrio o su una trave bassa. Dopo 5 appoggi, cambia la direzione oppure verso (cammina all'indietro proseguendo sul tuo percorso oppure fai mezzo giro e prosegui).
- Dalla stazione eretta, chiudi gli occhi e prova a sollevare entrambi i talloni. Rimani in posizione e, se puoi, allarga le braccia, oppure lentamente porta in alto prima un braccio e poi l'altro.
- Dalla stazione eretta, solleva una gamba e verifica se sei in equilibrio, poi prova a spostare lentamente la gamba in varie direzioni (avanti, laterale, indietro). Se riesci, prova anche a sollevare il tallone del piede in appoggio e a spostare di nuovo la gamba come nell'esercizio precedente.
- Esegui l'esercizio precedente ma a occhi chiusi.



- Dalla stazione eretta, in equilibrio su una gamba, fai un saltello in avanti e fermati con la gamba sollevata per 5 secondi, poi esegui altri 6 salti. Ripeti con l'altro piede in appoggio per altri 6 saltelli.
- Da un rialzo, come un tappeto alto, una trave alta, una cavallina, salta verso il basso verificando l'equilibrio quando riappoggi i piedi a terra.
- Da un rialzo, salta verso il basso e ruota il corpo prima di 1/4 giro, poi di 1/2 giro e alla fine di 1 giro intero. Quando atterri devi essere ben equilibrato su entrambi i piedi.
- Dalla quadrupedia, solleva contemporaneamente un braccio in avanti e la gamba opposta indietro, in modo che siano in linea con il busto.



- Da un rialzo, con una palla in mano: salta verso il basso lanciando al contempo in alto la palla e riprendendola quando atterri.

Esercizi a coppie

- A coppie, uno di fronte all'altro, tenetevi per mano oppure poggiate le mani di uno sulle spalle dell'altro. Al segnale, sollevatevi entrambi sull'avampiede e, poi, sollevate la gamba destra flessa. Ripetete l'esercizio anche con la gamba sinistra.
- Uno di fronte all'altro, con un solo piede in appoggio. La gamba sollevata è quasi tesa e il compagno ne afferra la caviglia. Spostatevi lateralmente, verificando ogni volta per 5 secondi di essere di nuovo in equilibrio. Fate 10 spostamenti laterali e poi cambiate la gamba d'appoggio.



- A coppie, uno davanti all'altro, in massima raccolta. Tenetevi per mano. Procedete con saltelli laterali per 5, 6 appoggi, poi riposatevi e cambiate direzione.
- A coppie, uno di fronte all'altro, a distanza e con una palla. Uno esegue un lancio corto della palla e l'altro la deve prendere avanzando velocemente e fermandosi con appoggio su un solo piede.