

In forma con

 **Thera-Band**   
Systems of Progressive Exercise

RICHIEDETE SOLO  
L'ORIGINALE

# la piattaforma per esercizi

Guida professionale al  
training quotidiano



[www.thera-band.it](http://www.thera-band.it)



# Indice

Introduzione.....	3
La piattaforma per esercizi.....	4
Materiali e caratteristiche.....	4
Utilizzo .....	7
Consigli per l'attività sportiva.....	8
Esercizi.....	9
Esercizi per i bambini.....	22
Pedana basculante e trottola .....	26
Materiali e caratteristiche.....	28
Utilizzo .....	29
Consigli per l'attività sportiva.....	30
Esercizi.....	31

## Introduzione

I prodotti „Stability trainer“ vengono impiegati per migliorare l'equilibrio, la postura e la coordinazione. Gli esercizi svolti su simili basi instabili richiedono il mantenimento dell'equilibrio e di una postura ferma. Essi trovano principalmente impiego nei programmi preventivi (destinati a bambini ed anziani), nella riabilitazione post-traumatica e nell'allenamento sportivo per

l'accrescimento delle prestazioni fisiche. Le ricerche dimostrano come esercizi di equilibrio mirati possano ridurre l'incidenza delle cadute e delle lesioni secondarie. Questi particolari cuscini potenziano la muscolatura posturale e conferiscono nuova vitalità al training di tipo tradizionale.

# Stability Trainer

## Materiali e caratteristiche

I cuscini in gomma, codificati per colore, presentano una superficie antiscivolo e due diversi gradi di consistenza. Oltre a questi prodotti sono disponibili cuscini di colore nero gonfiati ad aria, provvisti di una superficie antiscivolo e di punte arrotondate che favoriscono un'educazione propriocettiva mirata. La particolare forma e le diverse dimensioni dei cuscini ne consentono la sovrapposizione durante l'esercizio.



Colore	Consistenza	Livello di difficoltà
Verde	Compatto	Medio (gomma)
Blu	Morbido	Avanzato (gomma)
Nero		Avanzato/professionale (aria)



## Utilizzo

Prima di ogni sessione di esercizi è opportuno verificare che i cuscini Stability Trainer poggino stabilmente sulla superficie sottostante e non scivolino. Se ne sconsiglia l'utilizzo su pavimenti scivolosi o piani instabili. Per prevenire uno spostamento accidentale, i cuscini possono essere posizionati sopra un tappetino da ginnastica, che accresce tuttavia il grado di difficoltà dell'esercizio svolto.

I soggetti che presentano importanti disturbi dell'equilibrio, della postura e delle facoltà sensoriali, nonché i soggetti affetti da epilessia aggravata da farmaci, osteoporosi e riduzione della funzionalità muscolare, devono svolgere i programmi di allenamento esclusivamente sotto il controllo di un medico, un fisioterapista o un operatore specializzato.

- Rimuovere eventuali oggetti taglienti o appuntiti dalla zona circostante la superficie di allenamento.
- Si consiglia di pulire i cuscini con regolarità utilizzando acqua tiepida e sapone. Lasciare asciugare i cuscini all'aria. Non utilizzare spugne né panni ruvidi o abrasivi per pulire i cuscini Stability Trainer.
- I cuscini Stability trainer devono essere immagazzinati / conservati in posizione orizzontale senza oggetti sovrapposti.
- Evitare l'esposizione diretta dei cuscini ai raggi del sole durante il relativo immagazzinaggio / inutilizzo.
- Non calpestare i cuscini con scarpe a tacco alto o a spillo, né soles tipo 'carro armato'.
- Si consiglia di utilizzare i cuscini con i calzini o a piedi nudi.

## Consigli per l'attività sportiva

Affinché la rieducazione svolta consenta di aumentare o migliorare l'equilibrio in modo efficace, è necessario procedere per gradi di difficoltà progressivi:

- Eseguire gli esercizi sorreggendosi ad elementi di supporto stabili e fissi (quali pareti o armadi).
- Eseguire gli esercizi nelle vicinanze di elementi di supporto che possano essere utilizzati al bisogno.
- Eseguire gli esercizi senza alcun elemento di supporto.
- Eseguire gli esercizi con i cuscini Stability Trainer.

Anche gli esercizi effettuati con l'ausilio dei cuscini Stability Trainer possono presentare gradi di difficoltà crescenti:

- Livello 1: Base di appoggio rigida senza Stability Trainer
- Livello 2: Stability Trainer verde
- Livello 3: Stability Trainer blu
- Livello 4: Due Stability Trainer verdi sovrapposti
- Livello 5: Stability Trainer nero
- Livello 6: Due Stability Trainer blu sovrapposti

Il grado di difficoltà degli esercizi deve essere aumentato in funzione delle prestazioni individuali, affinché l'attività motoria venga sempre svolta con criteri di sicurezza ed adeguatezza, nonché con postura corretta e buona coordinazione.

## Consigli per l'attività sportiva

Nell'ottica di una sana attività fisica mirata alla prevenzione, il miglioramento complessivo dell'equilibrio assume un'importanza primaria. Per conseguire un simile obiettivo, è necessario che i principianti selezionino 6-8 esercizi tra quelli descritti di seguito. Gli esercizi di tipo statico (posturali) devono essere ripetuti 3 volte per una durata di 10-30 secondi. Per gli esercizi dinamici (movimenti di slancio delle gambe, step, salti, ecc.) si consiglia la ripetizione di 1-3 sequenze per 10-15 volte. Durante l'allenamento è indispensabile che lo sforzo non venga mai avvertito come ECCESSIVO. Una volta poste le basi iniziali, l'attività potrà essere intensificata aumentando il livello di difficoltà, il numero delle sequenze di esercizi (ripetizioni) e la frequenza degli allenamenti. In linea generale occorre prestare attenzione a quanto segue:

- Assumere una postura corretta ed eseguire i movimenti in modo lento e controllato, sia nella posizione iniziale, sia durante l'esercizio che al termine dello stesso.
- L'allenamento deve essere svolto senza avvertire dolore. In caso contrario, è opportuno concedersi una pausa. In presenza di dolori ricorrenti è consigliabile consultare un medico.
- Intervallare gli esercizi posturali osservando brevi pause o cambiando lato del corpo. Gli esercizi statici e dinamici possono essere svolti anche in modo alternato.
- Leggere attentamente la descrizione dei singoli esercizi ed immaginarne lo svolgimento.
- Gli esercizi devono essere SEMPRE ripetuti su entrambi i lati del corpo, anche qualora le immagini mostrino un lato solo.

## Esercizi – Arti inferiori

### Piedi paralleli su due Stability Trainer

(a)



- (a) Assumere una posizione eretta di equilibrio (senza barcollare). Volgere lo sguardo in avanti.

(b)



- (b) Mantenendo invariata la postura, indirizzare lo sguardo ai piedi. Alternare ripetutamente la direzione dello sguardo: avanti, piedi, avanti, ecc.

## Esercizi – Arti inferiori

### Piedi paralleli su due Stability Trainer

c



- c Spostare il peso del corpo dalla gamba sinistra a quella destra e viceversa.

d



- d Chiudere gli occhi mantenendosi in equilibrio in posizione centrale. Spostare quindi il peso del corpo nelle varie direzioni tenendo sempre gli occhi chiusi.

## Esercizi – Arti inferiori

### Piedi paralleli su due Stability Trainer

e



- e Sollevarsi in punta di piedi e poi abbassarsi flettendo leggermente le ginocchia. Ritornare quindi in posizione iniziale e cercare di eseguire tutti i movimenti limitando il più possibile eventuali barcollamenti.

f



- f Flettere leggermente le ginocchia e passare un peso „Soft Weight“ tra le gambe.

## Esercizi – Arti inferiori

### Step (lungo o corto)

a



Posizionare il piede anteriore sul cuscino Stability Trainer tenendo il ginocchio leggermente flesso.

- a Spostare il peso del corpo alternativamente dalla gamba anteriore a quella posteriore.

b



- b Rimanere brevemente in posizione anteriore e quindi in quella posteriore.

## Esercizi – Arti inferiori

### Step (lungo o corto)



c



d

c Spostare il peso del corpo in avanti e sollevare leggermente il tallone della gamba di appoggio (posteriore).

d Spostando sempre il peso del corpo in avanti, sollevare da terra il piede della gamba di appoggio.

## Esercizi – Arti inferiori

### Step (lungo o corto)



e

- e Spostare il peso del corpo sulla gamba di appoggio ed eseguire piccole oscillazioni avanti e indietro con la gamba libera.



f

- f Spostare il peso del corpo sulla gamba di appoggio ed eseguire delle oscillazioni laterali con la gamba libera. (E' possibile associare anche il movimento delle braccia).

## Esercizi – Arti inferiori

### Step (lungo o corto)



g



- g Spostare il peso del corpo sulla gamba di appoggio, muovere in avanti la gamba libera e appoggiarne il tallone brevemente a terra (mantenendo sempre il peso sulla gamba di appoggio). Riportare indietro la gamba.

A tutti gli esercizi a – g può essere associato il movimento delle braccia.  
Per l'allenamento sportivo, gli esercizi a – g possono essere eseguiti anche in punta di piedi (sulla gamba di appoggio).

## Esercizi – Arti inferiori

### Step (lungo o corto)



Posizionare il piede posteriore sullo Stability Trainer. Mantenere la gamba di appoggio stabilmente a contatto col suolo. Sollevare il tallone del piede posteriore facendo pressione con le dita.



Posizionare il piede posteriore sullo Stability Trainer. Mantenere la gamba di appoggio stabilmente a contatto col suolo. Sollevare il tallone del piede posteriore facendo pressione con le dita.



**ATTENZIONE:** Assicurarsi che la superficie sottostante non provochi lo scivolamento dello Stability Trainer durante l'esecuzione di questo esercizio dinamico!

## Esercizi – Arti inferiori

### Salti



Eseguire un salto sopra o oltre il cuscino. Assicurarsi anche in questo caso che la superficie sottostante sia di tipo antiscivolo.

## Esercizi – Arti inferiori

Con due piedi sullo Stability Trainer

a



Posizionare entrambi i piedi sul cuscino.

a Flettersi in avanti fino a portare a terra la punta delle dita.

b



b Dalla posizione flessa sollevarsi in punta di piedi. Allungare le braccia sopra la testa e rivolgere lo sguardo alle mani.

## Esercizi – Arti inferiori

Con un piede solo sullo Stability Trainer ⓐ



- ⓐ Mantenendosi in equilibrio su una gamba sola, afferrare un oggetto disposto a terra (p. es. un tovagliolo o un fazzoletto) con il piede libero, sollevarlo e depositarlo nuovamente.

ⓑ



- ⓑ Con il piede libero fare rotolare a terra un peso „Soft Weight“ eseguendo dei cerchi in avanti e indietro.

## Esercizi – Arti inferiori

Con un piede solo sullo Stability Trainer (e)



- (e) Sollevare il ginocchio della gamba libera. Portare al ginocchio la mano del braccio opposto. Mantenere brevemente la posizione ed eseguire quindi il movimento di ritorno.

(f)



- (f) Tenendosi in equilibrio su una gamba, muovere la gamba libera e il braccio opposto
- (g) Combinazione di (e) + (f)

## Esercizi – Arti superiori/schiena

### Appoggio frontale rieducativo



Posizionare un cuscino Stability Trainer sotto le mani ed uno sotto le ginocchia.



Raggiungere una posizione di equilibrio ed eseguire movimenti di flessione.

## Esercizi – Arti superiori/schiena

### Appoggio frontale classico



Appoggiarsi con entrambe le mani sullo Stability Trainer per eseguire diversi movimenti delle braccia.

- Spostamento del peso a destra/sinistra
- Sollevamento alternato delle mani
- Flessioni

### Posizione „a 4 zampe“



Assumere la posizione disponendo un cuscino Stability Trainer sotto ad un ginocchio. Eseguire i seguenti movimenti:

- Distensione e piegamento della gamba libera
- Distensione e piegamento della gamba libera e del braccio opposto
- Come sopra, ma utilizzando un cuscino aggiuntivo sotto la mano di appoggio.

## Esercizi per i bambini

### Su una gamba sola



Il bambino deve salire sul cuscino Stability Trainer con un piede solo e raggiungere una condizione di equilibrio. Da questa posizione può quindi eseguire diversi movimenti della gamba libera (avanti, indietro, laterali).

# Esercizi per i bambini

## Rotolamento



Il bambino deve salire sul cuscino Stability Trainer con un piede solo e raggiungere una condizione di equilibrio. L'esercizio consiste nell'utilizzare il piede libero per fare rotolare una pallina da tennis o una palla „Soft Weight“ attorno allo Stability Trainer facendole compiere un giro completo. Riesce a compiere anche tre giri senza appoggiare il piede a terra?

## Lancio e presa



Il bambino deve salire sul cuscino Stability Trainer con un piede solo e raggiungere una condizione di equilibrio. L'esercizio consiste nel lanciare in alto una pallina da tennis o una palla „Soft Weight“ e riafferrarla. L'esercizio può essere svolto anche in coppia (foto).

## Esercizi per i bambini

### Aerobica



Il bambino posiziona il cuscino a terra davanti a sé per compiere varie sequenze combinate di passi o salti sopra, intorno o al di là del cuscino. Non appena gli esercizi vengono svolti correttamente, è possibile associarvi i movimenti delle braccia.

### Mantenimento dell'equilibrio



Avendo a disposizione vari cuscini Stability Trainer, è possibile disporli a terra creando una passerella o dei grandini. Il bambino deve percorrere questa passerella mantenendosi in equilibrio. Per aiutarlo, è possibile tenerlo inizialmente per mano e lasciarlo successivamente procedere da solo, come pure all'indietro o ad occhi chiusi.

## Esercizi per i bambini

### Le racchette da neve



Il bambino posiziona un piede su un cuscino Stability Trainer e si muove all'interno della stanza (lentamente, velocemente, avanti, indietro ecc.).

### Il guado del fiume



Con entrambi i piedi su un cuscino Stability Trainer, il bambino posiziona a terra davanti a sé un secondo cuscino, senza abbandonare il primo. Si sposta quindi sul secondo cuscino, raccoglie il primo e lo posa a terra davanti al secondo. Lo scopo dell'esercizio consiste nel coprire una distanza di 3-5 m.

## Pedana basculante e trottola

### Materiali e caratteristiche

Le pedane basculanti e le trottole in plastica nera combinano i vantaggi offerti dalle basi d'appoggio con disegno antiscivolo a quelli delle superfici con stimolazione senso-motoria. Sebbene siano più leggeri degli accessori omologhi realizzati in legno, presentano pesi e caratteristiche antiscivolo commisurate a garantire l'efficacia degli esercizi di equilibrio. La pedana bascu-

lante consente l'esecuzione del training su un unico piano (con movimento avanti-indietro, sinistra-destra), mentre la trottola rende possibile eseguire movimenti su piani multipli. Il piano di movimento della pedana basculante viene già stabilito all'inizio dell'esercizio in funzione del posizionamento dei piedi:





Piano sagittale  
(piedi in direzione del basculamento)



Piano frontale  
(piedi paralleli alla direzione di basculamento)



Piano diagonale  
(piedi trasversali alla direzione di basculamento)

La trottola e la pedana basculante presentano rispettivamente un angolo di oscillazione / inclinazione pari a 22° e 30°.

## Utilizzo

Anche per la pedana basculante e per la trottola, al pari dei prodotti Stability Trainer, viene sconsigliato l'utilizzo su pavimenti scivolosi o basi instabili. Per prevenire spostamenti accidentali degli accessori, è parimenti possibile posizionare gli stessi su un tappetino da ginnastica, accrescendo tuttavia il grado di difficoltà dell'esercizio svolto.

- I soggetti che presentano importanti disturbi dell'equilibrio, della postura e delle facoltà sensoriali, nonché i soggetti affetti da epilessia aggravata da farmaci, osteoporosi e riduzione della funzionalità muscolare, devono svolgere i programmi di allenamento esclusivamente sotto il controllo di un medico, un fisioterapista o un operatore specializzato.
- Rimuovere eventuali oggetti taglienti o appuntiti dalla zona circostante la superficie di allenamento.
- Non sovrapporre le trottole e le pedane basculanti per aumentare la difficoltà degli esercizi.
- Per ottimizzare il training, è consigliabile svolgere gli esercizi a piedi nudi. Se la superficie risulta fastidiosa, è possibile indossare i calzini. Evitare in ogni caso scarpe con tacco alto o a spillo.

## Consigli per l'attività sportiva

Affinché la rieducazione svolta consenta di aumentare o migliorare l'equilibrio in modo efficace, è necessario procedere per gradi di difficoltà progressivi:

- Eseguire gli esercizi sorreggendosi ad elementi di supporto stabili e fissi (quali pareti o armadi).
- Eseguire gli esercizi nelle vicinanze di elementi di supporto che possano essere utilizzati al bisogno.
- Eseguire gli esercizi senza alcun elemento di supporto.
- Eseguire gli esercizi con la pedana basculante.
- Eseguire gli esercizi con la trottola.
- Aumentare il grado di difficoltà degli esercizi in funzione delle prestazioni individuali, affinché l'attività motoria venga sempre svolta con criteri di sicurezza ed adeguatezza, nonché con postura corretta e buona coordinazione.

## Consigli per l'attività sportiva

Nell'ottica di una sana attività fisica mirata alla prevenzione, il miglioramento complessivo dell'equilibrio assume un'importanza primaria. Per conseguire un simile obiettivo, è necessario che i principianti selezionino 6-8 esercizi tra quelli descritti di seguito. Gli esercizi di tipo statico (posturali) devono essere ripetuti 3 volte per una durata di 10-30 secondi. Per gli esercizi dinamici (movimenti di slancio delle gambe, step, salti, ecc.) si consiglia la ripetizione di 1-3 sequenze per 10-15 volte. Durante l'allenamento è indispensabile che lo sforzo non venga mai avvertito come ECCESSIVO. Una volta poste le basi iniziali, l'attività potrà essere intensificata aumentando il livello di difficoltà, il numero delle sequenze di esercizi (ripetizioni) e la frequenza degli allenamenti. In linea generale occorre prestare attenzione a quanto segue:

- Assumere una postura corretta ed eseguire i movimenti in modo lento e controllato, sia nella posizione iniziale, sia durante l'esercizio che al termine dello stesso.
- L'allenamento deve essere svolto senza avvertire dolore. In caso contrario, è opportuno concedersi una pausa. In presenza di dolori ricorrenti è consigliabile consultare un medico.
- Sospendere l'allenamento non appena si avvertono sintomi di stanchezza o compaiono evidenti cedimenti.
- Intervallare gli esercizi posturali osservando brevi pause o cambiando lato del corpo. Gli esercizi statici e dinamici possono essere svolti anche in modo alternato.
- Leggere attentamente la descrizione dei singoli esercizi ed immaginarne lo svolgimento.
- Gli esercizi devono essere SEMPRE ripetuti su entrambi i lati del corpo, anche qualora le immagini mostrino un lato solo.

## Esercizi – Arti inferiori

Con entrambi i piedi (in diverse posizioni) sulla pedana basculante

(a) nella direzione del basculamento



(b) nella direzione opposta al basculamento



(c) in diagonale rispetto al basculamento



Cercare una posizione centrale di equilibrio da cui potere eseguire tutti i movimenti di basculamento sui diversi piani. Il grado di difficoltà può essere aumentato chiudendo gli occhi.

(a) Spostamento in avanti e indietro del peso del corpo.

(b) Spostamento a destra e sinistra del peso del corpo.

(c) Spostamento diagonale del peso del corpo.

## Esercizi – Arti inferiori

Con entrambi i piedi sulla pedana basculante (piano sagittale)



(a)

- (a) Trovare una posizione di equilibrio e ruotare lentamente la testa verso destra, nuovamente al centro e quindi verso sinistra.



(b)

- (b) Flettere leggermente le ginocchia.



(c)

- (c) Sollevare una gamba in avanti.

## Con entrambi i piedi sulla pedana basculante (piano frontale)



Salire sulla pedana basculante e trovare una posizione di equilibrio.



Poggiare a terra alternativamente il piede destro e sinistro.



Tornare ogni volta in posizione centrale (di partenza).

## Esercizi – Arti inferiori

Con un solo piede sulla pedana basculante (piano sagittale)



- (a) Posizionare un piede sulla pedana e sollevare lentamente il tallone del piede posteriore. Trovare una posizione di equilibrio.



- (b) Sollevare quindi da terra il piede posteriore. Distendere contemporaneamente le braccia portandole in avanti verso l'alto.



- (c) Ruotare di lato la gamba posteriore piegata. Allo stesso tempo portare leggermente all'indietro le braccia.

## Esercizi – Arti superiori e schiena

### Appoggio frontale



Portarsi in posizione d'appoggio frontale con le ginocchia piegate. Eseguire dei movimenti di flessione. La difficoltà dell'esercizio può essere aumentata distendendo le gambe.

### Il ponte



In posizione supina, disporre i piedi sulla pedana nella direzione del basculamento. Sollevare il bacino / i glutei e raggiungere una posizione di equilibrio. Rimanere brevemente in posizione ed abbassarsi nuovamente.

## Esercizi – Arti superiori e schiena

### Posizione „a 4 zampe“

a

b

c



Disponendosi in ginocchio, appoggiare una mano a terra e l'altra sulla pedana basculante (piano frontale).

- a Muovere la pedana verso destra e sinistra.

- b „Camminare“ con le mani superando la pedana. Passare sempre dalla posizione centrale.

- c Trovare una posizione d'equilibrio e sollevare da terra la mano d'appoggio. Se si riesce a mantenere la posizione, sollevare anche la gamba opposta.