

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 8 (2006)
Heft: 6

Artikel: Sane vibrazioni
Autor: Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001502>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

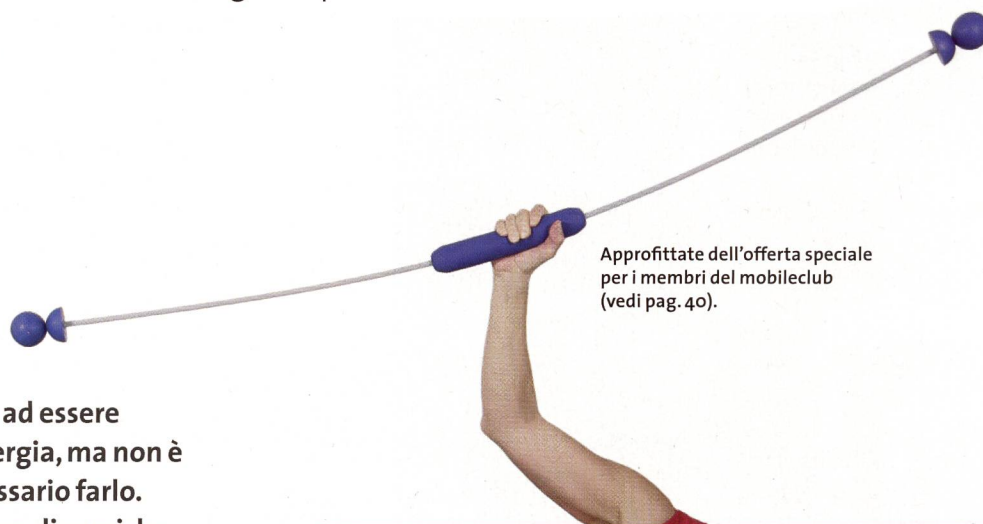
Download PDF: 16.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sane vibrazioni

Far oscillare, non scuotere // Lo staby è un nuovissimo attrezzo per il fitness che, attraverso delle piccole vibrazioni, spinge il corpo a mantenersi in equilibrio stimolando così la muscolatura di sostegno e quella del busto.

Ralph Hunziker



Approfittate dell'offerta speciale per i membri del mobileclub (vedi pag. 40).

►► Lo staby si presta ad essere scosso con molta energia, ma non è assolutamente necessario farlo. Con oscillazioni troppo dinamiche, infatti, la muscolatura spesso viene sovraccaricata. Per produrre un effetto maggiore si consiglia dunque di far vibrare l'asta lievemente. ◀◀

Stabilizzare il corpo

► Gli effetti prodotti dall'allenamento con lo staby si basano sul principio «azione uguale a reazione». L'asta viene portata a vibrazione grazie alla propria forza fisica. Queste vibrazioni vengono trasmesse al resto del corpo attraverso il braccio e la spalla. La muscolatura del busto e quella di sostegno hanno il compito di contrastare le continue vibrazioni e dunque di stabilizzare tutto il corpo. È grazie a questo principio che lo staby rappresenta un efficace attrezzo di allenamento per stabilizzare il busto, prevenire i problemi a livello di spalle ed esercitare la coordinazione e la forza. Gli esercizi possono essere eseguiti in piedi (su un piede solo o su entrambe le gambe) oppure da seduti. Esistono anche esercizi da fare in posizione supina ma non hanno praticamente alcun effetto sulla stabilità del tronco. Lo staby viene utilizzato sia in ambito di riabilitazione sia di fitness e può essere inserito anche in un programma di muscolazione. L'asta vibrante è disponibile in svariate versioni e a prezzi diversi. Per ulteriori informazioni consultare il sito: www.staby.de (versione italiana). //

Produrre le vibrazioni

► Riuscire a far vibrare l'asta correttamente è molto più difficile di quanto si pensi, soprattutto dal punto di vista della coordinazione. La tecnica corretta può essere esercitata in svariati modi. Ai principianti si consiglia di eseguire gli esercizi seguenti per circa 15 secondi, mentre agli avanzati per 30 secondi.

Posizione di base

Come? In piedi (piedi aperti alla larghezza dei fianchi), ginocchia leggermente flesse, schiena eretta. Far vibrare l'asta di lato con una sola mano. Poi cambiare mano.

Variante: vibrazioni con entrambe le mani davanti al corpo da destra a sinistra e non avanti e indietro.

Sopra la testa

Come? In piedi (piedi aperti alla larghezza dei fianchi), ginocchia leggermente flesse e schiena eretta. Far vibrare l'asta con entrambe le mani poste sopra la testa.

Variante: fare un passo in avanti e farla vibrare con entrambe le mani sopra la testa.

Da seduti

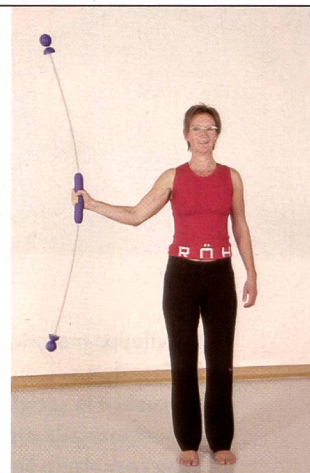
Come? Sedersi al suolo con i piedi appoggiati per terra. Far vibrare lo staby davanti a sé all'altezza del busto.

Variante: sollevare un solo piede (o entrambi i piedi).

Sulla pancia

Come? Stendersi sul ventre con le gambe aperte alla larghezza delle spalle. Far vibrare l'attrezzo sopra la testa con entrambe le mani.

Variante: eseguire l'esercizio con una mano sola e di lato.



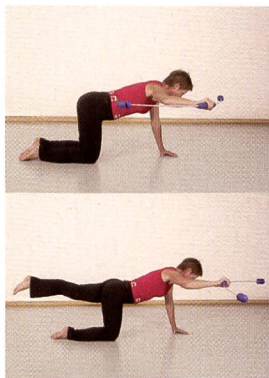
Esercizi combinati

► Queste forme di allenamento integrativo (v. riquadro) sono molto impegnative dal punto di vista della coordinazione e della condizione e si compongono sempre di due esercizi singoli da eseguire simultaneamente.

Quadrupede

Come? Nella posizione di partenza (a carponi) far vibrare l'asta lateralmente con una mano sola o davanti alla testa. Tendere all'indietro e orizzontalmente la gamba opposta e poi fletterla nuovamente.

Variante: sollevare e flettere all'indietro la gamba opposta (la pianta del piede è rivolta all'insù). Sollevare e abbassare con piccoli movimenti la pianta del piede.



Bilanciare

Come? In piedi su una gamba sola far vibrare lo staby con il braccio opposto. Inginocchiarsi leggermente e portare la «gamba della vibrazione», che sta dietro la gamba di sostegno, sul lato opposto.

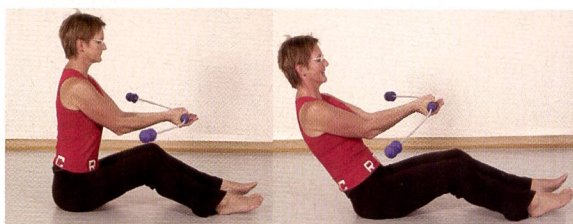
Variante: testare altre forme su una gamba sola.



Dorso potente

Come? In piedi (gambe divaricate), inclinare leggermente in avanti la parte superiore del corpo. Far vibrare l'attrezzo davanti a sé, abbassando e sollevando il tronco.

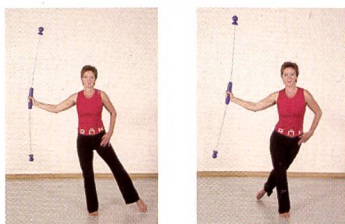
Variante: eseguire l'esercizio flettendo le ginocchia.



Flessione laterale del tronco

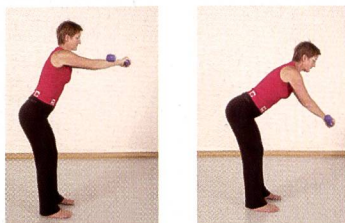
Come? Posizione di appoggio laterale con gambe leggermente flesse. Far vibrare lo staby parallelamente alla parte superiore del corpo. Sollevare e abbassare il sedere.

Variante: tendere la gamba superiore e poi sollevarla e riabbassarla.



Telemark

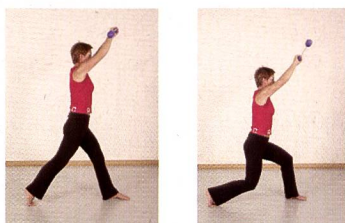
Come? Portare un piede davanti al corpo e far vibrare l'asta davanti a sé o sopra la testa. Flettere e poi tendere nuovamente le ginocchia.



Flessione del tronco

Come? Sedersi al suolo con i piedi appoggiati per terra. Far vibrare l'asta davanti a sé all'altezza del busto. Spingere lentamente all'indietro il tronco per poi tornare alla posizione di partenza.

Variante: ruotare il busto verso sinistra e verso destra e/o sollevare in aria una gamba.



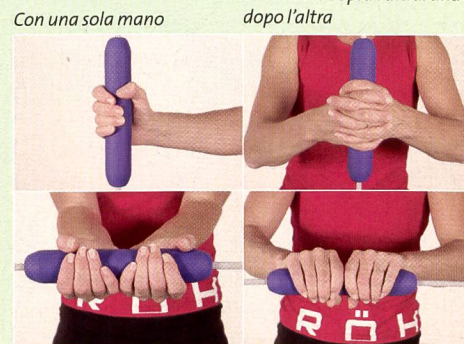
Due per uno

► Gli esercizi descritti in queste pagine sono delle forme di allenamento integrativo fondate su due elementi centrali. Essi vengono dapprima eseguiti separatamente e poi ricomposti (integrati l'uno con l'altro). Il primo elemento consiste in una fase di vibrazione che viene eseguita in una posizione di base (ad es. a carponi con il braccio destro che fa vibrare lo staby accanto al corpo), volta a stabilizzare la muscolatura di sostegno locale. La vibrazione viene poi interrotta per passare, sempre nella posizione di base, ad un esercizio dinamico che coinvolge tutta la muscolatura (ad es. tendere la gamba sinistra all'indietro e in posizione orizzontale e poi fletterla nuovamente). Alla fine, entrambi gli elementi centrali vengono eseguiti contemporaneamente (ad es. far vibrare l'asta con il braccio destro e parallelamente tendere la gamba sinistra all'indietro in posizione orizzontale e poi fletterla di nuovo). Chi ha assimilato questo principio può provare ad assemblare da solo degli «esercizi integrativi». //

Situazione in pugno

► A seconda dell'esercizio, o meglio dello scopo perseguito, si può cambiare l'impugnatura dell'asta. Alcune regole ben precise devono tuttavia essere sempre osservate, ovvero afferrare l'asta con scioltezza (non aggrapparvisi per evitare l'insorgere di crampi) e non sollevare le spalle.

Una mano sopra l'altra/una dopo l'altra



Impugnatura dal basso con entrambe le mani Impugnatura dall'alto con entrambe le mani

Foto: Philipp Reinmann