Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 10 (2008)

Heft: 5

Artikel: Il disco dell'anno

Autor: Donzel, Raphael

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001573

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

Il disco dell'anno

Scivolare con il FlowTonic! Questo prodotto, concepito su un'idea assolutamente innovativa, propone un approccio del corpo sia fisico che mentale. Il programma di allenamento è di facile accesso e adatto ad un vasto pubblico di ogni livello.

Raphael Donzel; foto: BodyMindSpirit/Brigitte Bohren

▶ Rotondo, piccolo, leggero e relativamente piatto. A prima vista, potrebbe essere scambiato per un frisbee. Ma il modo di funzionare è totalmente diverso. Composto di nylon all'esterno e di polietilene all'interno, per scivolare in modo ottimale su superfici in legno e pavimenti di palestre, questo disco è l'ultima novità della famiglia degli attrezzi destinati al fitness e allo sport-salute. Il FlowTonic, che è nel contempo il nome del prodotto e di un programma di esercizi che associa forza e movimenti dolci e armoniosi, è stato sviluppato e concepito da Lucia Nirmala Schmidt in collaborazione con l'azienda neocastellana Vistawell SA. Si tratta di un concetto inedito e unico, stando alla pedagoga del movimento proprietaria dell'istituto Body- MindSpirit di Zurigo. «Finora non esistevano prodotti di questo tipo. Prima, durante i miei corsi, utilizzavo dei piatti di plastica o dei piccoli asciugamani di spugna. Alternative sì efficaci, ma poco attrattive.»

In piedi, in ginocchio, seduti, in posizione laterale, dorsale o ventrale, con uno, due o quattro dischi. Sono diversi i modi in cui il FlowTonic si presta ad essere utilizzato.

Gli esercizi eseguiti con l'ausilio di questo attrezzo arricchiscono numerosi corsi, quali Pilates, Core-Conditionning, Bodytoning, fisioterapia o sport. E i vantaggi sono più che generosi: stimolazione e rafforzamento di diversi muscoli e catene muscolari; applicazione sensomotoria multipla; stabilizzazione e mobilizzazione delle articolazioni della spalla, dell'anca, delle ginocchia e della colonna vertebrale; ottimalizzazione e protezione dell'ampiezza del movimento grazie ad una migliore motricità fine; migliore forma fisica.

Per il corpo e lo spirito

Ma non è tutto, il FlowTonic apre anche altri orizzonti. «Questo attrezzo non stimola soltanto il corpo (Body) ma anche lo spirito», sottolinea Lucia Nirmala Schmidt. «Necessita di una grande concentrazione (Mind) per riuscire ad eseguire dei movimenti fluidi come pure una forma di pace interiore (Spirit).» Un altro vantaggio è che soddisfa i bisogni di un ampio pubblico. Infatti, le sue possibilità di adattamento sono più che abbondanti e si presta sia per un allenamento molto intenso specifico agli sport di prestazione sia per le persone anziane, grazie alla sua capacità di stabilizzare la colonna vertebrale e mobilizzare le articolazioni.

Senza dimenticare il suo aspetto ludico, che lo rende particolarmente attrattivo per i giovani. Viene invece sconsigliato alle donne incinta e alle persone che soffrono di problemi ortopedici.

«Il FlowTonic non è più complicato di una Swissball. Tuttavia è necessario essere formati correttamente per garantire la riuscita degli allenamenti ed evitare eventuali infortuni», precisa la pedagoga del movimento.

› *Il «FlowTonic» può essere ordinato presso la ditta Vistawell SA. I lettori e i membri del mobileclub beneficiano di sconti vantaggiosi (vedi pag. 51).*
www.vistawell.ch, office@vistawell.ch

Primi corsi di formazione

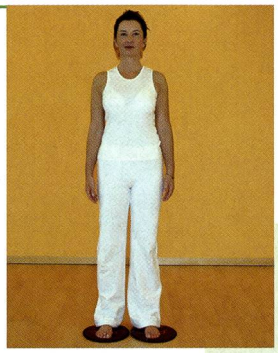
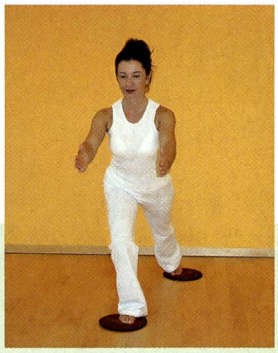
▶ Attualmente, l'istituto BodyMindSpirit organizza dei corsi di formazione a Zurigo. L'offerta è pure completata da un DVD in lingua tedesca che presenta oltre 100 minuti di esercizi. Un'occasione da non mancare per gli adepti del movimento!

Lucia Nirmala Schmidt, pedagoga del movimento, ha fondato l'istituto BodyMindSpirit a Zurigo nel 1997, considerato uno dei più rinomati in ambito di formazione e perfezionamento del MindBody classico e contemporaneo, come Pilates e Yoga. BodyMindSpirit, comproprietario con Vistawell del marchio depositato FlowTonic, organizza quest'anno ancora due giornate di formazione: il 12 dicembre a Zurigo e il 13 dicembre ad Hannover (Germania). Dei corsi sono pure previsti in Ticino e nella Svizzera romanda a partire dal 2009.

› *www.body-mind-spirit.ch*

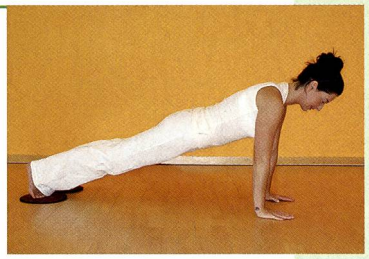
Deep Lunge

Come? Appoggiare la pianta dei piedi sui dischi e i talloni a terra (importante per la stabilità!). Una gamba viene fatta scivolare all'indietro e quella anteriore viene flessa.
Variante: eseguire il movimento lateralmente.
Perché? Rafforzamento delle natiche e della muscolatura delle gambe.

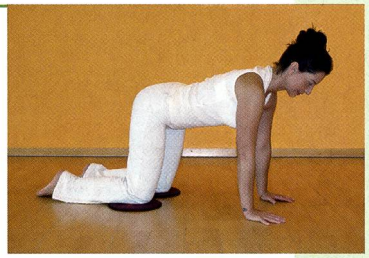
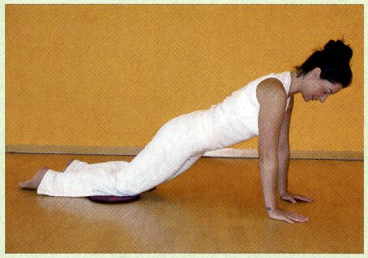
Peak

Come? Sollevare il bacino e portare i dischi verso la testa, poi abbassare nuovamente il bacino. Le gambe restano tese.
Variante: eseguire il movimento solo con una gamba (più difficile).
Perché? Rafforzamento della muscolatura inferiore della parte centrale del corpo (ventre e schiena), nonché delle braccia e delle spalle.



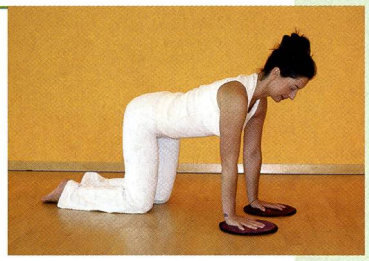
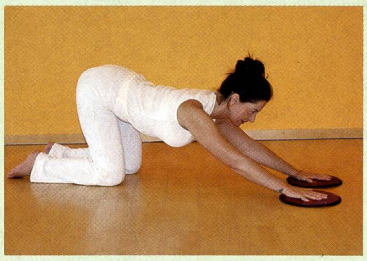
Cat – Big Slides

Come? Posizione del gatto: appoggiare le ginocchia sui dischi. Scivolare in avanti e all'indietro sulle ginocchia.
Variante: variare l'ampiezza dei movimenti oppure muovere alternativamente le gambe.
Perché? Agisce sulla muscolatura inferiore del ventre.

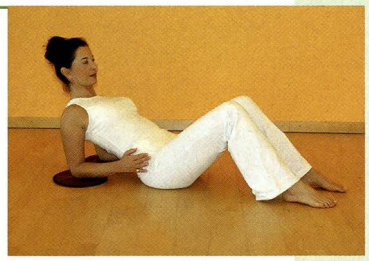
Cat Stretch & Pull

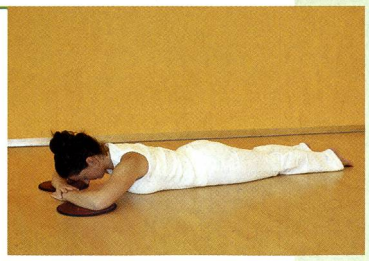
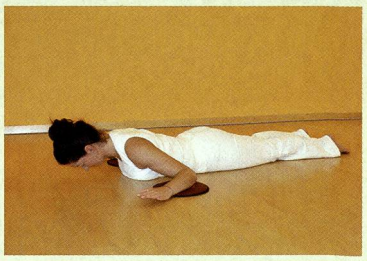
Come? Posizione del gatto: entrambe le braccia scivolano in avanti e poi all'indietro.
Variante: aumentare le dimensioni dell'angolo dell'articolazione dell'anca (più difficile) oppure portare alternativamente in avanti e poi all'indietro le braccia.
Perché? Rafforzamento della muscolatura delle braccia e delle spalle nonché della schiena e del ventre.

Seduti a V

Come? Scivolare in avanti e poi all'indietro appoggiando gli avambracci sui dischi.
Variante: incrociare con i gomiti.
Perché? Rafforzamento della muscolatura inferiore del ventre, nonché dei muscoli delle spalle e della schiena.



Lat Pull

Come? Portare i dischi verso il corpo e poi riallontanarli eseguendo dei movimenti semicircolari.
Variante: variare l'ampiezza e il ritmo dei movimenti.
Perché? Rafforzamento della muscolatura dorsale.