Swissball – Tronco: Crunch in equilibrio

Un allenamento per gli addominali da eseguire sul pallone. Per svolgere l'esercizio occorre stabilizzare il corpo ed effettuare il movimento in modo sicuro e corretto.

Piedi in appoggio contro il muro. Sollevare il busto.

Sdraiarsi sul pallone di schiena. Appoggiare i piedi alla parete. Tendere le braccia di lato lungo il corpo.

In seguito, sollevare la parte superiore del corpo e portare le punte delle dita in direzione delle caviglie. Prestare attenzione a non inclinare il mento verso il petto. Tornare lentamente nella posizione iniziale.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO