

Swissball: Panoramica di esercizi

Questa panoramica di esercizi con la Swissball destinati alla fase di riscaldamento, all'allenamento di specifici gruppi muscolari e allo stretching può essere utilizzata per preparare gli allenamenti o come modello per un circuito.

Panoramica

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP