Swissball – Introduzione: Equilibrio del bacino

Questo esercizio permette di migliorare la mobilità delle anche e del bacino. Sul pallone da ginnastica, la parte superiore del corpo deve restare immobile mentre con la parte inforiore vengono eseguiti dei movimenti fluidi.

Far rotolare il pallone leggermente a destra e a sinistra, sollevando leggermente in alternanza la parte destra e sinistra del bacino. La parte superiore del corpo resta immobile. Far rotolare il pallone in avanti e poi all'indietro. La parte superiore del corpo resta immobile.

Variante

Far ruotare il bacino sul pallone in una direzione, poi invertire direzione.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO