

Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Squat con movimento esplosivo

In questo esercizio vengono allenati sia i muscoli della coscia che i muscoli glutei e i muscoli della spalla.

Principianti



Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate, palla davanti al petto.

Esecuzione: piegare le ginocchia, tenere la palla davanti al petto, estendere le gambe.

Avanzati



Piegare le ginocchia, allontanare la palla davanti al petto e tirarla a sé (veloce), estendere le gambe.

Esperti



Piegare le ginocchia, su una gamba sola.

Consigli metodologici e materiale

- Per prima cosa viene selezionato il livello di difficoltà dell'esercizio.
- Si eseguono tre serie. Le fasi di carico durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Quest'esercizio può essere eseguito con tutti i tre tipi di palloni medicinali.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO