

Swissball – Tronco dorsale: Appoggio dorsale

Questo esercizio permette di rafforzare i muscoli dorsali tramite movimenti del bacino. Più la superficie d'appoggio sul pallone è piccola, più lo sforzo aumenta.

In appoggio dorsale, braccia aperte, glutei leggermente sollevati. Sollevare lentamente le anche sino a tendere tutto il corpo. La testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale.



Varianti

più facile

- Le spalle e la testa in appoggio sul pallone. Sollevare e abbassare i glutei.

più difficile

- In appoggio sulle spalle e le braccia. Flettere una gamba in aria e appoggiare l'altra (polpaccio) sul pallone. Avvicinare il polpaccio alla coscia facendo rotolare la palla verso di sé.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO