

Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Squat a ginocchia larghe

Con questo esercizio si allenano principalmente i muscoli delle cosce e i muscoli delle spalle.

Principianti



Posizione di partenza: piedi più larghi delle spalle, ginocchia leggermente piegate, tenere in alto la palla con le braccia estese.

Esecuzione: piegare le ginocchia e condurre la palla dall'alto al lato inferiore, alternando i lati, mantenere la stessa distanza tra la cassa toracica e la cresta iliaca.

Avanzati



Aggiungere un passo con affondo laterale (destra e sinistra).

Esperti



Aggiungere un passo con affondo laterale (destra e sinistra) e salto laterale.

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