

# Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Abduzione con palla sui fianchi

I muscoli esterni della coscia e della spalla sono ugualmente impegnati in questo esercizio.

## Principianti



**Posizione di partenza:** piedi alla larghezza delle anche, tenere la palla lateralmente sulla parte alta della coscia.

**Esecuzione:** allargare una gamba di lato, tenere la palla nella sua posizione (stesso lato dove si alza la gamba).



## Avanzati

Tenere il pallone medicinale sull'altro lato rispetto alla gamba che si alza.



## Esperti

In aggiunta, cerchiare la palla verso l'alto.

## 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**