

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