

Swissball – Tronco: Bilanciere

Questo esercizio permette di rafforzare la muscolatura laterale dell'addome. Tenere il pallone tra le mani e spostarlo in modo controllato verso destra e verso sinistra in direzione del suolo.

Schiena a terra e gambe sollevate a formare un angolo retto. Tenere il pallone fra le mani e ruotare verso destra e poi verso sinistra. Cercare di non toccare il suolo ma di riportare il pallone verso il centro in modo controllato.



Variante

più facile

Appoggiare i piedi per terra.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP