

# Swissball – Esercizio complesso: Trazioni laterali del ginocchio

Un esercizio complesso che permette di allenare i muscoli dell'addome. Grazie alla rotazione con le ginocchia piegate, si sollecitano anche i muscoli laterali.

Avvicinare le ginocchia al petto in modo tale che soltanto i piedi restino appoggiati sul pallone. In seguito ruotare di 90° le anche attorno all'asse longitudinale.

Effettuando l'esercizio raggiungere una buona stabilità dei muscoli della zona scapolare (non far ricadere la parte tra le due scapole) e tendere i muscoli addominali in modo consapevole.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO