

Swissball – Gambe: Squat

Gli squat possono essere eseguiti con un pallone in modo continuo e fluido. Questo esercizio permette inoltre di attivare altri muscoli grazie alla pressione esercitata sul pallone.

In piedi, gambe parallele e divaricate all'altezza del bacino, schiena appoggiata contro il pallone a contatto con la parete. Flessioni delle ginocchia (mezzi squat) sino a che l'angolo fra la coscia e il polpaccio raggiunga i 90° circa.



Varianti

- Stesso esercizio del precedente, ma con le dita dei piedi leggermente sollevate durante tutto il movimento..

più difficile

- Stesso esercizio del precedente ma su una gamba sola (il tallone è posato a terra).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO