

## Swissball – Gambe: Kick

Un esercizio che permette di migliorare l'equilibrio e aumentare la stabilità dell'addome. Svolgere il movimento delle gambe in modo controllato.

Seduti sul pallone con le mani appoggiate su di esso. Tendere, poi flettere il ginocchio spingendo il tallone cercando di non muovere il pallone. La palla non deve muoversi.



### Variante

#### più difficile

Braccia sollevate orizzontalmente all'altezza delle spalle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP