

Swissball – Tronco dorsale: Periscopio

Un esercizio con il pallone che permette di allenare i muscoli dorsali in modo efficace. Svolgendo questo esercizio è anche importante tendere i muscoli addominali.

Sdraiati bocconi sul pallone, corpo completamente rilassato. Rialzarsi lentamente sino a quando il corpo è completamente teso e le braccia sono accanto al corpo.



Variante

più difficile

Svolgere l'esercizio rotolando sopra la palla (su e giù).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP