

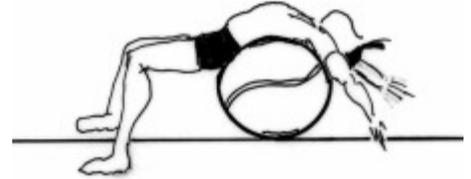
# Allungamento – Pettorali: Arco su una palla

Questo esercizio consiste nello sdraiarsi di schiena su un grande pallone da ginnastica e allungare i pettorali.

Sdraiarsi sul pallone. Portare le braccia a forma di V ed estenderle all'indietro. Restare nella posizione (allungamento statico).

## Osservazioni

- Più il bacino è alto sul pallone, più l'allungamento è intenso. Per rendere il movimento meno intenso, appoggiare la testa (intrecciare le mani dietro la testa).
- Al posto della palla, è possibile usare un tappetino arrotolato oppure sdraiarsi su un compagno in posizione raggruppata.



**Materiale:** grande palla da ginnastica, tappetino arrotolato.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO