

Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D – Piegare e stendere

Con l'aiuto di una palla di grandi dimensioni durante questo esercizio si rafforza la muscolatura del tronco e nel contempo si allungano le gambe.

Tenere gli avambracci su una palla di grandi dimensioni, piegare le ginocchia (raggruppati) e stenderle (posizione dell'asse). Mantenere sempre il corpo in una posizione stabile.



Materiale: palla per sedersi

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D \(pdf\)](#)

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del membro del gruppo di competenza e formatrice Sport per adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO