

# Allenamento con attrezzi – Swissball: Estensione del tronco

Un esercizio da svolgere alla fine della serie dedicata agli addominali per estendere equamente i muscoli dell'addome e della zona toracica della colonna vertebrale.

**Posizione di partenza:** sedersi davanti al pallone appoggiandovi la schiena.

**Svolgimento:** rotolare indietro passando sopra il pallone e stirare tutto il corpo sdraiandosi sul pallone. La testa è appoggiata sul pallone, le braccia sono rilassate. Rimanere nella posizione per 5-10 cicli respiratori.



## Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

## Valori guida per la scelta del diametro giusto

Altezza	Lunghezza delle braccia	Diametro
140 cm	45-55 cm	45 cm
fino a 155 cm	56-65 cm	55 cm
fino a 175 cm	66-80 cm	65 cm
fino a 185 cm	81-90 cm	75 cm
da 190 cm	91-100 cm	85 cm

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**