

Swissball – Stretching: Estensione del tronco

Questo esercizio permette di allungare la parte anteriore del corpo, soprattutto i muscoli dell'addome, e di aprire la cassa toracica. Si tratta di un buon contro movimento dopo gli addominali (crunch).

Schiena sul pallone, gambe flesse, piedi in appoggio. Spingere progressivamente sulle gambe allungandosi sul pallone sino ad estendere tutto il corpo.

Per una seduta di stretching dopo l'allenamento, mantenere la posizione giù per 20-30 secondi (2-3 serie). Respirare in modo regolare.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO