

# Swissball – Tronco: Crunch

Eseguire crunch sul pallone è un esercizio efficace per la muscolatura addominale. Poiché la base su cui il corpo poggia è instabile, eseguire un movimento controllato e lento è ancora più difficile.

Vertebre lombari e glutei in appoggio sulla palla. Tendere e stabilizzare le braccia lateralmente. Rialzare lentamente e in modo controllato la parte alta del corpo. Prestare attenzione a non inclinare il mento verso il petto.



## Varianti

- Stessa posizione iniziale dell'esercizio precedente. Disporre le mani da ogni lato della testa, senza premere sulla nuca. Ruotare leggermente verso destra, poi verso sinistra.

## più facile

- Far rotolare il pallone lungo le cosce. La testa e le vertebre dorsali si sollevano leggermente.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO