

# Sport in carrozzella – Forza e mobilità: Muscolatura laterale del tronco

Anche sulla sedia rotelle è possibile allenare la muscolatura laterale del tronco. Questo esercizio ne è la prova.



Posizionarsi lateralmente alla parete. Lanciare un pallone da basket con entrambi le mani contro la parete per poi riprenderlo al volo.

## Varianti

### Più facile

Utilizzare un pallone da pallavolo.

### Più difficile

Utilizzare un pallone medicinale.

**Materiale:** palloni da pallavolo, basket e medicinale

**Osservazione:** svolgere l'esercizio da entrambi i lati

---

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**