

Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Squat con spostamento del peso laterale

Soprattutto le gambe – i muscoli della coscia e i muscoli glutei – così come i muscoli delle spalle sono sollecitati in questo esercizio.

Principianti



Posizione di partenza: passo a gambe divaricate, ginocchia leggermente piegate, palla davanti al petto.

Esecuzione: al ritmo di 3, spostare il peso di lato, i piedi restano sempre sopra la caviglia.

Avanzati



Eeguire una forma a 8 con la palla medicinale.

Esperti



Eeguire una forma a 8 con la palla medicinale. In aggiunta, restare eretti con i piedi alla larghezza delle anche, estendere le braccia con la palla sopra la

testa
inclinarsi lateralmente.

Consigli metodologici e materiale

- Per prima cosa viene selezionato il livello di difficoltà dell'esercizio.
- Si eseguono tre serie. Le fasi di carico durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Quest'esercizio può essere eseguito con tutti i tre tipi di palloni medicinali.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO