

Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Mambo

In questo esercizio principalmente si allenano i muscoli delle gambe. Anche i muscoli del tronco sono sollecitati.

Principianti



Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, palla davanti al petto.

Esecuzione: un passo in avanti in diagonale, ritorno al centro, cambio lato.

Avanzati



Variante saltellata con rotazione nel busto.

Esperti



Variante saltellata con rotazione nel busto, prima del cambio salto verso l'alto, estendere le braccia verso il pavimento.

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