

Swissball – Esercizio complesso: Trazioni del ginocchio

Questo è un esercizio complesso che rafforza i muscoli di tutto il corpo. Senza stabilità nella zona addominale e nell'area scapolare non è possibile svolgerlo.

Flessione delle gambe. Portare il pallone verso di sé. I glutei rimangono sollevati.

Effettuare una flessione sulle braccia con un pallone. Entrambi gli stinchi poggiano sul pallone. La tensione dei muscoli addominali e scapolari rende la posizione stabile.



La testa segue la linea della colonna vertebrale. Prima tendere entrambe le gambe, poi con una gamba piegata tirare il pallone verso la parte superiore del corpo. I glutei rimangono sollevati.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO