

Allenamento con il pallone medicinale – Tronco e addome: Rotazione del tronco da seduti

Con quest'esercizio si allenano i muscoli del tronco e i muscoli addominali (retti e obliqui).

Principianti



Posizione di partenza: da seduti, busto leggermente inclinato indietro, ginocchia leggermente piegate, piedi a terra, pallone davanti al petto.

Esecuzione: ruotare il tronco a ritmo di 3, i piedi restano a terra.

Avanzati



Estendere una gamba alla volta in alternanza, alzare il rispettivo piede da terra.

Esperti



Tenere i piedi sempre alzati da terra.

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