

# Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Passo con affondo indietro

I muscoli della coscia, dei glutei e delle spalle sono allenati in questo esercizio.

## Principianti



**Posizione di partenza:** piedi alla larghezza delle anche, palla in una mano posizionata sulla spalla.

**Esecuzione:** passo con affondo indietro tre volte con la stessa gamba, cambiare gamba e mano.

## Avanzati



Quando si arriva alla posizione di partenza, portare la palla in alto.

## Esperti



Prima di cambiare, lanciare la palla in aria in equilibrio su una gamba sola.

## 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 non può essere eseguito con i palloni con maniglie.

---

Fonte: Claudia Romano, MedBall



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**