

## Swissball – Introduzione: Coltellino

Questo divertente esercizio permette di rafforzare i muscoli addominali e migliorare l'equilibrio. È possibile svolgere l'esercizio sia in avanti che indietro.

In appoggio frontale, corpo teso. Portare le ginocchia vicino alle spalle.



### Variante

In avanti: a) testa davanti; b) piedi davanti. Attivare i muscoli dell'addome. In questo modo viene particolarmente sollecitata la catena posteriore.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO