

Swissball – Introduzione: Rullo

L'obiettivo di questo esercizio è imparare a girarsi sul pallone mantenendo la tensione corporea. In questo modo è possibile rinforzare la muscolatura dell'addome.

Schiama sul pallone. Rotolare (mezzo giro) sino alla posizione ventrale. Inoltre, è importante mantenere una buona tensione corporea allenando il movimento al rallentatore finché si riesce ad eseguirlo alla perfezione.

Inoltre, è importante mantenere la tensione corporea e svolgere i movimenti al rallentatore per svolgerle l'esercizio alla perfezione.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO