

Swissball – Introduzione: Equilibrista

Questo esercizio consiste nel mantenere l'equilibrio sul pallone, seduti oppure in ginocchio. La muscolatura dell'addome è così rinforzata e la stabilità viene migliorata.

Seduti sul pallone con i piedi sollevati. Spostare il centro di gravità senza perdere l'equilibrio.



Variante

più difficile

In ginocchio sul pallone. Cercare l'equilibrio, raddrizzarsi lentamente e in modo controllato. Aumentare la difficoltà richiudendo progressivamente le gambe.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO