

Allenamento con il pallone medicinale – Tronco e addome: Rotazione con la palla accanto al collo

Grazie ad una rotazione laterale in questo esercizio, i muscoli del tronco e della spalla sono sollecitati in modo particolare.

Principianti



Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle spalle, tenere la palla su una spalla. Il gomito è ad un angolo obliquo rispetto al corpo.

Esecuzione: effettuare una rotazione del torso, poi ritornare nella posizione di partenza. Davanti al corpo, cambiare spalla.

Avanzati



In aggiunta alzare il ginocchio e toccare il suolo solo con la punta del piede.

Esperti



In aggiunta alzare il ginocchio, la punta del piede resta sospesa dal suolo durante tutto il movimento.

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 maniglie.

Fonte: Claudia Romano, MedBall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO