

# Swissball – Spalle e braccia: Appoggio frontale

La flessione sulle braccia, un esercizio classico per tutto il corpo, può essere eseguita anche sul pallone. Per aggiungere una sfida in più eseguire i movimenti in modo controllato.

Preparazione: In appoggio sulle braccia, posizione aperta, anche sul pallone. Abbassare e poi sollevare il torace in modo da chiudere, rispettivamente aprire le scapole. Non eseguire flessioni con le braccia. La testa resta sul prolungamento della colonna vertebrale.



In appoggio sulle braccia, posizione aperta, caviglie sul pallone (altre possibilità: in appoggio sulle cosce o anche sul pallone). Flessione ed estensione delle braccia. La testa rimane sul prolungamento della colonna vertebrale.

## Varianti

### più difficile

- In appoggio frontale sul pallone, piedi distanti circa un metro, posizione aperta per garantire stabilità. Appoggio frontale sul pallone. La testa rimane sul prolungamento della colonna vertebrale.
- Salutare con la mano destra, poi con la sinistra.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO