

Allenamento con il pallone medicinale – Tronco e addome: Sollevare la palla

Questo esercizio sollecita i muscoli lombari, i muscoli delle spalle e dei glutei.

Principianti



Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate. Sostenere la palla medicinale con le braccia estese davanti al corpo.

Esecuzione: inclinare leggermente il busto in avanti e poi riportarlo nella posizione di partenza.

Avanzati



Inclinare il busto in avanti e, alternando, estendere una gamba indietro. Riportare il busto nella posizione di partenza.

Esperti



Inclinare il busto in avanti e, alternando, estendere una gamba indietro. Riportare il busto nella posizione di partenza, alzare la palla all'altezza delle spalle.

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 può essere eseguito con tutti i tre tipi di palloni medicinali.

Fonte: Claudia Romano, MedBall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO