

Swissball – Tronco dorsale: Sollevare le gambe

Un esercizio da svolgere in posizione ventrale sul pallone che permette un movimento più ampio delle gambe. Inoltre, occorre tendere bene anche i muscoli addominali.

Rotolare sopra la palla. Utilizzare le braccia come superficie di appoggio.
Sollevare le gambe sino a quando il corpo forma una linea ben tesa.

È importante che i muscoli addominali siano ben tesi e che l'addome non venga proteso in fuori. Non lasciar penzolare la testa.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO