

Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D – Flessioni con la palla

Con questo esercizio eseguito su una superficie instabile (3D) si rafforza e si allunga tutto il corpo.

Nella posizione dell'asse, i piedi sono su una palla di grandi dimensioni. Piegate e stendere le ginocchia mantenendo il corpo stabile.



Materiale: palla per sedersi

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D](#) (pdf)

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del membro del gruppo di competenza e formatrice Sport per adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO