

Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Passo con affondo con contro rotazione

Questo esercizio olistico allena i muscoli della coscia, dei glutei, del tronco e delle spalle.



Principianti

Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla davanti al petto.

Esecuzione: passo con affondo indietro, contro rotazione con il busto, cambiare lato.

Avanzati



Eeguire il salto con affondo con salto al ritmo di 3, cambiare lato.

Esperti



Eeguire il salto con affondo con salto al ritmo di 3, alzare un ginocchio e tenere la palla verso l'alto (triceps curl), cambiare lato.

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