

Allenamento con il pallone medicinale – Tronco e addome: Quadrupedia sulla palla

I muscoli del tronco e i muscoli delle spalle sono al centro dell'attenzione in quest'esercizio.

Principianti



Posizione di partenza: in quadrupedia con entrambe le mani sulla palla, il peso è sulla palla.

Esecuzione: estendere una gamba alla volta indietro sul pavimento, la punta del piede tocca il pavimento.

Avanzati



Alzare entrambe le ginocchia da terra, estendere una gamba alla volta indietro, la punta del piede tocca il pavimento.

Esperti



Alzare entrambe le ginocchia da terra, estendere una gamba alla volta indietro, la punta del piede resta in aria.

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 i tre tipi di palloni medicinali.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO