

# 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