

Allenamento con il pallone medicinale – A coppie: Contrazione addominale/rotazione del tronco

In coppia si allenano i muscoli della coscia, i muscoli glutei, i muscoli addominali diritti, i muscoli delle spalle e i muscoli del tronco.

1° esercizio



A è in piedi, esegue uno squat, B è seduto, si sdraia indietro – ci si passa la palla nel movimento verso l'alto.

2° esercizio



Schiena contro schiena, ci si passa la palla sopra la testa e girando due volte con il busto.

3° esercizio

B è in piedi, esegue uno squat, A è seduto, si sdraia indietro – ci si passa la palla nel movimento verso l'alto.

Consigli metodologici e materiale

- Ogni forma viene eseguita in 3 parti (1°-3°).
- Le fasi di carico per ognuna delle 3 parti durano 45 secondi, le fasi di recupero 15 secondi (allenamento a intervalli).
- Nessun esercizio viene eseguito con il pallone medicinale con maniglie.

Fonte: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO