

# Allenamento con il pallone medicinale – Tronco e addome: Cerchi con le braccia

In questo esercizio, i muscoli del tronco e della spalla, principalmente sono sollecitati, anche i muscoli della coscia sono allenati.

## Principianti



**Posizione di partenza:** piedi più larghi delle spalle, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla verso l'alto (resta nel campo visivo).

**Esecuzione:** effettuare due cerchi con le braccia estese dal lato destro e poi due cerchi dal lato sinistro.

## Avanzati



Combinare con un passo laterale.

## Esperti



Prima di cambiare lato, restare in equilibrio su una gamba di 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**