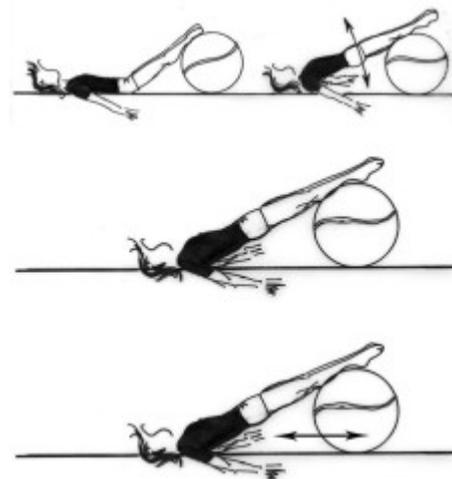


Forza – Coscia posteriore/glutei: Alzare il bacino con un pallone

Questo esercizio, svolto con l'aiuto di un grande pallone da ginnastica, permette di rafforzare la parte posteriore della coscia e i glutei. La superficie instabile favorisce la coordinazione di diversi gruppi muscolari.

Sdraiarsi sulla schiena, tenere le gambe unite e portare i polpacci/i piedi su un pallone da ginnastica. Alzare e abbassare lentamente il bacino. Alzare il bacino quanto basta da formare una linea dalle spalle ai piedi.



Varianti

più facile

- Dalla stessa posizione di partenza, alzare il bacino e tenerlo in alto (mantenere la linea del corpo attiva).

più difficile

- Sulla schiena, i piedi sono sul pallone e il bacino rialzato. Tirare i piedi verso il corpo mantenendoli sul pallone o arrivando circa a formare un angolo retto con le ginocchia e poi estendere di nuovo le gambe. Mantenere il bacino rialzato.

Osservazioni

- Se si posiziona il pallone più vicino al sedere, l'esercizio diventa più facile.
- È possibile sostituire il pallone da ginnastica con un pallone medicinale.
- Questo esercizio permette di allenare anche la schiena.

Materiale: grande pallone da ginnastica

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP