

Allenamento con il pallone medicinale – Tronco e addome: Rotazione del tronco

In questo esercizio, i muscoli del tronco sono al centro dell'attenzione degli sportivi.

Principianti



Posizione di partenza: piedi alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente piegate, tenere la palla medicinale davanti al petto.

Esecuzione: effettuare una rotazione al ritmo di 3, tenere la palla davanti al petto.

Avanzati



In aggiunta alzare una gamba.

Esperti



In aggiunta alzare una gamba, alzare la palla in diagonale e riportarla alla posizione di partenza.

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