

# Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Squat e passo con affondo

Questo esercizio sollecita in modo intenso i muscoli della coscia, i glutei, i muscoli del tronco e della spalla.



## Principianti

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

**Esecuzione:** piegare molto le ginocchia, estendere le braccia davanti al corpo e riportarle al petto, poi estendere le gambe.



## Avanzati

Piegare le ginocchia e in aggiunta effettuare un passo con affondo indietro (alternando gamba).



## Esperti

Piegare le ginocchia, effettuare un passo con affondo indietro (alternando gamba) ed eseguire una contro rotazione con il busto.

## 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