

# Allenamento con attrezzi – Swissball: Asse laterale con mini fascia elastica

Questo esercizio con il pallone e la fascia permette di allenare ancora più intensamente i muscoli laterali dell'addome, quelli delle gambe e i glutei.

**Posizione di partenza:** collocare la mini fascia elastica attorno alle caviglie, appoggiare la mano a terra in linea con la spalla. Stabilizzare il bacino attivando i muscoli addominali e i glutei.

**Svolgimento:** mantenere per alcuni secondi la posizione di partenza e poi iniziare a sollevare lentamente la gamba superiore divaricando le gambe senza perdere l'equilibrio.

**Ripetizioni:** 10-20 volte per lato, 2-3 serie.



## Di che cosa si tratta

- Controllare l'allineamento corretto delle articolazioni, effettuare un rafforzamento mirato concentrico, eccentrico e isolato, movimenti accompagnati, con resistenza adeguata individualmente.
- Per ogni esercizio di questo capitolo osservare la regola seguente: iniziare con una mini fascia leggera e poi, quando si conosce l'esercizio, aumentarne gradualmente la resistenza.

## Richtwerte für den passenden Ball-Durchmesser

### Valori guida per la scelta del diametro giusto

Altezza	Lunghezza delle braccia	Diametro
140 cm	45-55 cm	45 cm
fino a 155 cm	56-65 cm	55 cm
fino a 175 cm	66-80 cm	65 cm
fino a 185 cm	81-90 cm	75 cm
da 190 cm	91-100 cm	85 cm

---

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**