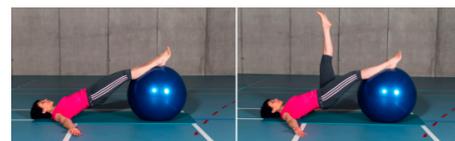


Scheda della postazione: Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D – Alzare il bacino

Gli obiettivi principali di questo esercizio sono la stabilizzazione e il rafforzamento del tronco e l'allungamento della muscolatura delle gambe.

Tenendo i piedi su una palla di grandi dimensioni, alzare il bacino. Ev. aggiungere un compito supplementare come muovere le braccia, alzare una gamba e poi cambiare gamba, piegare e tendere le gambe, ecc.



Materiale: palla per sedersi

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D](#) (pdf)

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del gruppo di competenza e formatrice Sport per adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO