

## Swissball – Stretching: Pettorali

**Dopo le flessioni sulle braccia con il pallone, per contro bilanciare il movimento è utile stirare i pettorali. Mentre si svolge questo esercizio, prestare attenzione alla regolarità della respirazione.**

In ginocchio, il pallone di lato, l'avambraccio in appoggio sul pallone. Rotolare il pallone verso l'esterno. Aprire le spalle e abbassare leggermente il busto. Il tronco rimane eretto.

Per una seduta di stretching dopo l'allenamento, mantenere la posizione per 20-30 secondi (2-3 serie) per lato. Respirare in modo regolare.



---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO