

# Swissball – Tronco laterale: Appoggio laterale

L'appoggio laterale eseguito con un pallone è un esercizio ideale per rafforzare i muscoli addominali laterali. I più esperti possono aumentare il grado di difficoltà riducendo la superficie d'appoggio.

In appoggio laterale sull'avambraccio e il braccio, piedi appoggiati sul pallone. Sollevare le anche sino a formare una linea con il corpo. L'altro braccio aiuta a rendere la posizione più stabile.



## Varianti

### più difficile

- In appoggio laterale su un avambraccio, l'altro viene invece collocato davanti per stabilizzare la posizione. Appoggiare i piedi sul pallone. Sollevare le anche sino a quando il corpo è completamente teso.
- In appoggio laterale sull'avambraccio, appoggiare i piedi sul pallone, corpo teso. Sollevare leggermente la gamba superiore, le anche restano immobili.
- In appoggio su una gamba sola. Oppure appoggiati su un braccio e una gamba sola, tenendo però la gamba superiore sul pallone e piegando la gamba sotto senza appoggiarla sul pallone.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP