

# Allenamento con il pallone medicinale – Gambe e glutei: Passo con affondo e forma a 8 con la palla

Muscoli delle cosce, glutei, muscoli addominali, muscoli delle spalle

## Principianti



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

**Esecuzione:** estendere una gamba indietro e appoggiare la punta del piede a terra (alternando gamba), tenere la palla sempre sul lato opposto

vicino al corpo.

## Avanzati



Cambiando lato, eseguire un passo con affondo indietro.

## Esperti



In aggiunta, eseguire una forma ad 8 con il pallone medicinale.

## 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 UFSP**