

Swissball – Tronco laterale: Crunch

Nell'allenamento, spesso si trascura il tronco laterale. Il seguente esercizio permette di rafforzare questa muscolatura in modo efficace.

In appoggio laterale sul pallone, spalle e bacino allineati. Gambe incrociate, braccia tese. Raddrizzare il tronco senza muovere il pallone.



Variante

più facile

In appoggio laterale, un braccio è piegato sotto la testa, l'altro davanti a mo' di sostegno. Sollevare lateralmente la palla incastrata fra le gambe.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO