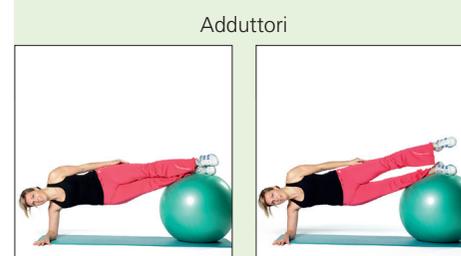
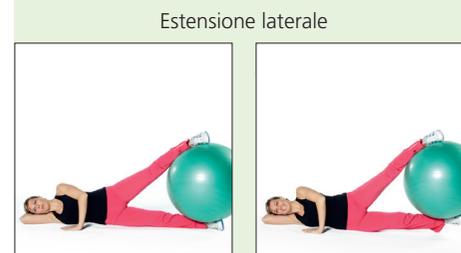


# Panoramica – Swissball

## Introduzione/Riscaldamento



## Parte principale – Stabilità e forza



# Panoramica – Swissball

1	<b>Gambe</b> Kick		<b>Spalle e braccia</b> Rotolare		<b>Esercizi complessi e rotazioni</b> Twist scapolare		<b>Ritorno alla calma/Stretching</b> Estensione del tronco	
	Squat		Appoggio frontale		Twist del bacino		Il gatto	
2	Squat su una gamba		Appoggio frontale bis		Trazioni del ginocchio		Muscoli posteriori della coscia	
3	Foca		Flessioni posteriori		Trazioni laterali del ginocchio		Pettorali	
4							Cintura scapolare	