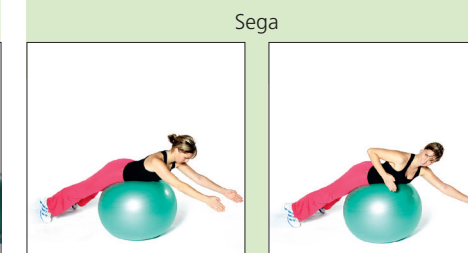
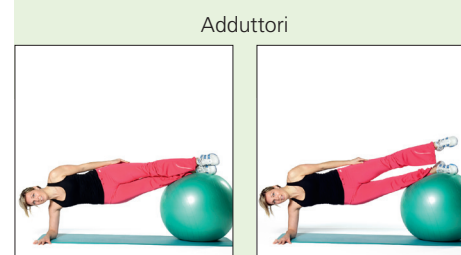
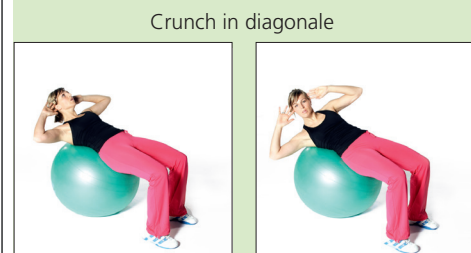
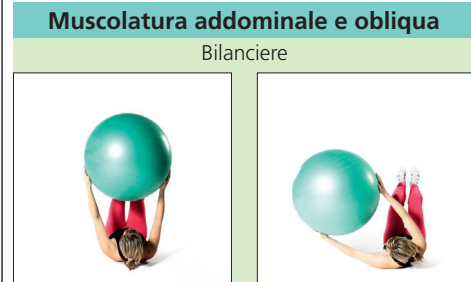


Panoramica – Swissball

Introduzione/Riscaldamento



Parte principale – Stabilità e forza



Panoramica – Swissball

1	Gambe Kick		Spalle e braccia Rotolare		Esercizi complessi e rotazioni Twist scapolare		Ritorno alla calma/Stretching 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	Cintura scapolare
4								