

# Rafforzamento muscolare: Per un tronco più stabile

Un esercizio da eseguire in appoggio frontale per rendere il tronco più stabile. Attenzione: la testa deve rimanere in linea con la colonna vertebrale.

## Posizione iniziale

Decubito prono, in appoggio sugli avambracci, muscoli profondi addominali contratti, corpo proteso all'indietro, la testa è in linea con la colonna vertebrale.



Posizione iniziale

## Posizione finale

Sollevare alternativamente gli arti inferiori ad un'altezza non superiore a quella di un piede, mantenendo stabile e immobile il corpo.



Posizione finale

**Materiale:** Superficie morbida

**Osservazione:** Come allenano la forza i giovani? – All'inizio, con i giovani in età G+S, occorre rinunciare agli esercizi dinamici, perché spesso sono troppo impegnativi. È preferibile che, inizialmente, il loro allenamento sia solo statico, in quanto con esso è possibile una progressione qualitativamente buona. Le posizioni previste in queste forme statiche di allenamento della forza dovrebbero poter essere mantenute per circa 10 secondi.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP