

# Rafforzamento muscolare: Sollevare il tronco

Un esercizio da svolgere in decubito prono. L'obiettivo è di sollevare il tronco mettendo le braccia a U e, nel contempo, stabilizzando le scapole.

## Posizione iniziale

Decubito prono, arti inferiori estesi e ruotati all'esterno, con i talloni spinti gli uni contro gli altri, braccia in fuori piegate a U. Disporre il capo nel prolungamento della colonna vertebrale.



Posizione iniziale

## Posizione finale

Mantenendo le braccia piegate ad U, sollevare il tronco, stabilizzando le scapole verso il basso, in direzione della colonna vertebrale. In questa posizione, sollevare ed abbassare il tronco, senza sollevare la testa più di 10-15 cm.



Posizione finale

**Materiale:** Superficie morbida.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO