

# Rafforzamento: Sollevare la gamba lateralmente

In posizione di decubito laterale sollevare e abbassare la gamba testa. L'altra è piegata ad angolo retto. Attenzione: le dita dei piedi sono tirati verso la testa.

## Posizione iniziale

Decubito laterale. Un braccio si trova sotto la testa mentre l'altro stabilizza il tronco; la gamba in alto è poggiata a terra, piegata ad angolo retto all'articolazione del ginocchio e dell'anca, mentre l'altra è estesa, con le dita dei piedi in direzione della testa.



Posizione iniziale

## Posizione finale

Sollevare ed abbassare la gamba estesa.

**Materiale:** Superficie morbida



Posizione finale



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO