

## Rafforzamento: Stabilizzazione del tronco

Una buona muscolatura del tronco costituisce la più importante base per svolgere numerosi sport. Questi esercizi che coinvolgono tutto il corpo permettono di rafforzare e stabilizzare i muscoli del tronco.



Nella posizione decubito supino, contrarre i muscoli addominali profondi, mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

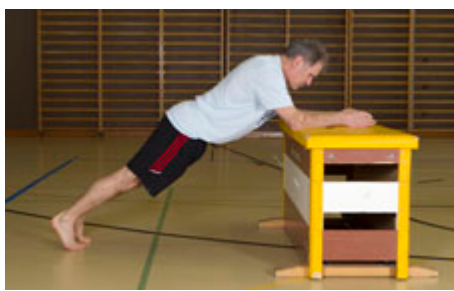


Tendere una gamba alzandola dal suolo arrivando al massimo all'altezza di un piede, alternare gamba. Il corpo rimane stabile.

**Variante:** sollevare il braccio in diagonale.

### Varianti

#### Più facile



Appoggiarsi a un cassone (altezza dei fianchi), una spalliera o un tavolo. Contrarre i muscoli addominali profondi. Mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.



Da questa posizione, portare la gamba tesa all'indietro spingendo via il tallone. Le spalle restano sopra i gomiti.

**Materiale: cassone**

## Più difficile



Nella posizione decubito supino su una superficie instabile (p. es. cuscino gonfiabile), contrarre i muscoli addominali profondi, mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

Tendere una gamba sollevandola dal suolo arrivando al massimo all'altezza di un piede, alternare gamba. Il corpo rimane stabile.

**Materiale: superficie instabile (es. cuscino mobile)**

### Schede descrittive «Stabilizzazione del tronco»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa, UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP0**