

Rafforzamento muscolare: Decubito laterale

Questo esercizio, da svolgere in decubito laterale, inizia con la contrazione dei muscoli addominali profondi. La fase successiva prevede il sollevamento del bacino.

Posizione iniziale

Decubito laterale in appoggio su un braccio, le articolazioni della caviglia, dell'anca e le spalle si trovano sulla stessa linea, contrazione dei muscoli addominali profondi.



Posizione iniziale

Posizione finale

Sollevare ed abbassare il bacino, senza ruotarlo all'indietro, toccando solo leggermente terra.



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 UFSPO