## Rafforzamento muscolare: Decubito supino

Un esercizio da eseguire in decubito supino contraendo i muscoli addominali profondi. In questa posizione si solleva e poi si riabbassa il bacino.

## Posizione iniziale

Decubito supino, tronco in appoggio sugli avambracci, gambe piegate, muscoli addominali profondi contratti.

Posizione iniziale

## Posizione finale

Sollevare ed abbassare il bacino, toccando solo leggermente il suolo. Cosce e tronco debbono essere allineati, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

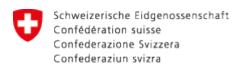
Materiale: Superficie morbida



Posizione finale

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.



Ufficio federale dello sport UFSPO