

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.



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