

Rafforzamento muscolare: Decubito supino teso

In posizione di decubito supino teso sollevare e abbassare il bacino. Durante l'esecuzione dell'esercizio è importante non forzare le ginocchia.

Posizione iniziale

Decubito supino in appoggio sugli avambracci, gambe distese, testa sul prolungamento del tronco.



Posizione iniziale

Posizione finale

Sollevare ed abbassare il bacino, toccando solo leggermente il suolo. Distendere le anche, non forzare le ginocchia.



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