

# Calcio – Gioco di testa: Rafforzamento – Rafforzamento ventrale del tronco con la palla

In un esercizio da svolgere in coppia con l'ausilio di una palla si rafforzano i muscoli addominali e del tronco.

- Esercizio a coppie. Sulla schiena, con le gambe flesse e i piedi in alto. Sollevare il tronco per rinviare la palla lanciata dal compagno.
- Tendere i muscoli del collo, tirare la testa fra le mani.
- Esecuzione rapida.



---

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO