

Rafforzamento: Sollevare la gamba

Sdraiarsi sul ventre con una gamba piegata. L'esercizio consiste nell'appoggiare la testa sulle braccia sollevando e abbassando la gamba flessa.

Posizione iniziale

Decubito prono, con una gamba flessa ad angolo retto. La testa è appoggiata sulle braccia.



Posizione iniziale

Posizione finale

Sollevare ed abbassare non oltre 10-15 cm la gamba flessa. Decubito laterale. Un braccio si trova sotto la testa mentre l'altro stabilizza il tronco; la gamba in alto è poggiata a terra.



Posizione finale

Materiale: Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO