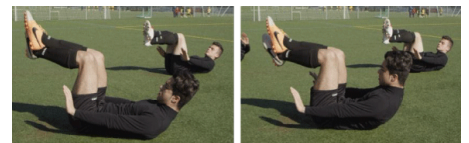


Calcio – Il gioco di testa: Rafforzamento – Rafforzamento ventrale del tronco

Un esercizio che permette di rafforzare la muscolatura addominale e l'insieme del tronco. È importante eseguire lentamente i movimenti.

- Sulla schiena, con le gambe flesse e i piedi in alto. Sollevare e abbassare il tronco.
- Più difficile se si tengono le braccia incrociate sul petto o ai lati della testa.
- Esecuzione lenta.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO