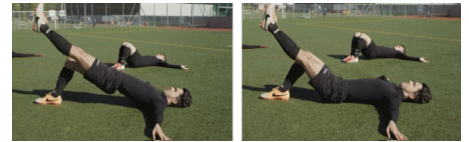


# Calcio – Il gioco di testa: Rafforzamento – Rafforzamento dorsale del tronco

Con questo esercizio i giocatori rafforzano il tronco nel suo insieme. Ma attenzione: i movimenti vanno eseguiti lentamente.

- Distesi sulla schiena a braccia larghe, una gamba flessa con appoggio sul piede, l'altra gamba distesa in aria.
- Sollevare e abbassare le anche. Dopo una serie cambiare gamba.
- Esecuzione lenta e regolare.



---

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO