

# Rafforzamento muscolare: Sul dorso

Sdraiarsi sulla schiena e piegare la gamba che poggia a terra. Sollevare l'altra alzando e abbassando il bacino. Durante l'esercizio è importante mantenere coscia e tronco sulla stessa linea.

## Posizione iniziale

Decubito supino, una gamba piegata e poggata a terra, sollevare l'altra gamba flettendo l'articolazione dell'anca e del ginocchio.

## Posizione finale

Sollevare ed abbassare il bacino, toccando solo leggermente il suolo, mantenendo la coscia ed il tronco sulla stessa linea.

**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 sec.



Posizione iniziale



Posizione finale



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO