

# Rafforzamento muscolare: Sollevare il bacino

Un esercizio che consiste nel sollevare e riabbassare il fondoschiena in posizione supina. **Attenzione:** le articolazioni delle ginocchia vanno sollevate verso il soffitto.

## Posizione iniziale

Decubito supino, articolazioni delle anche e delle ginocchia flesse quasi ad angolo retto, gambe sollevate da terra, braccia estese accanto al tronco.



Posizione iniziale

## Posizione finale

Sollevare di un paio di centimetri i glutei da terra e quindi riportarli a terra, le articolazioni delle ginocchia debbono essere sollevate verso il soffitto.



Posizione finale

**Materiale:** Superficie morbida



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO