Rafforzamento: Sollevare la gamba estesa lateralmente

In decubito laterale, una gamba appoggiata a terra piegata e l'altra tesa. L'esercizio consiste nel sollevare e abbassare quest'ultima mantenendo il bacino in estensione.

Posizione iniziale

Decubito laterale, un braccio si trova sotto la testa, mentre l'altro stabilizza il tronco. Una gamba è appoggiata a terra, piegata ad angolo retto nell'articolazione del ginocchio e dell'anca, mentre l'altra è estesa, ruotata all'interno, con le dita dei piedi in direzione della testa.

Posizione iniziale

Posizione finale

Sollevare ed abbassare la gamba estesa, mantenendo il bacino in estensione e ruotato all'interno.

Posizione finale

Materiale: Superficie morbida

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO