

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

Un esercizio durante il quale i giocatori mobilizzano e rafforzano la muscolatura laterale addominale e del tronco. Si raccomanda di eseguire i movimenti in modo controllato.

- Distesi su un fianco, in appoggio laterale su un avambraccio e su un piede.
- Sollevare e abbassare le anche. Evitare una rotazione. Cambiare lato.
- Esecuzione lenta e regolare.



---

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO