

# Allenamento sensomotorio – Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D – Alzare e abbassare le gambe

Il ponte laterale su una palla permette di rafforzare la muscolatura del tronco, mentre il sollevamento delle gambe aiuta a sviluppare la muscolatura addominale.

Eseguire un ponte laterale sull'avambraccio con il rullo sotto i piedi. Alzare e abbassare la gamba superiore mantenendo la posizione del corpo stabile.



**Materiale:** tappetino, rullo

Scheda della postazione: [Stimolo del senso della posizione e del movimento: Superficie instabile 3 D \(pdf\)](#)

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del membro del gruppo di competenza e formatrice Sport per adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO