

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

Questo esercizio richiede la distensione completa del corpo. L'accento è posto sulla stabilizzazione del tronco. **Attenzione: i movimenti vanno eseguiti in modo lento.**

- Corpo disteso, appoggio sulle punte dei piedi e sugli avambracci.
- Distendere e piegare le caviglie, mantenendo il corpo nella stessa posizione.
- Esecuzione lenta e regolare.



---

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO