

Allenamento della forza durante la formazione professionale – Tronco: Leg raise

In questo esercizio i muscoli primari sollecitati sono quelli retti dell'addome, mentre i secondari i flessori dell'anca e quelli del pavimento pelvico.



1. Sdraiarsi sulla schiena e distendere le gambe.
2. Sollevare le gambe ed espirare.
3. Abbassare di nuovo lentamente le gambe ed espirare.

più facile

- Eseguire l'esercizio alternando le gambe.

più difficile

- Bloccare tra i piedi uno zaino o un pallone da ginnastica.

Osservazioni

- È importante mantenere i lombari a terra durante tutto il movimento (spingerli attivamente contro il pavimento per attivare la muscolatura del pavimento pelvico).
- In questo esercizio le gambe possono essere leggermente flesse.

Fonte: Urs Böller, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, personal fitness trainer a Basilea (settori fitness e alimentazione)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO