

Calcio – Il gioco di testa: Rafforzamento – Rafforzamento del tronco (laterale/ventrale) con la palla

La muscolatura laterale addominale e del tronco vengono rafforzate durante questo esercizio di coppia. L'importante è eseguire velocemente i movimenti.

- Esercizio a coppie. Distesi sulla schiena con le gambe flesse di lato. Sollevare il tronco per rinviare la palla lanciata dal compagno
- Tendere i muscoli del collo, tirare la testa fra le mani.
- Esecuzione rapida.



Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO