

# Rafforzamento: Muscolatura laterale del tronco

La muscolatura laterale del tronco spesso viene trascurata durante l'allenamento della forza. Per allenarla in modo mirato basta eseguire i seguenti esercizi.



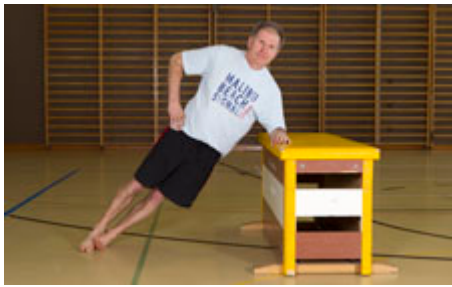
In posizione di decubito laterale, sollevare il bacino. Tendere tutto il corpo; il bacino resta sollevato durante tutto il movimento.



Tendere la gamba, sollevarla e abbassarla.

## Varianti

### Più facile



In posizione di decubito laterale su un cassone (altezza del cassone fino ai fianchi) o un tavolo. Sollevare il bacino.



Mantenere la tensione corporea, portare il bacino verso il cassone e riportarlo nella posizione iniziale. **Variante:** sollevare e abbassare la gamba tesa.

Materiale: cassone o tavolo

## Più difficile



In posizione di decubito laterale, sollevare il bacino. Tendere tutto il corpo; il bacino resta sollevato durante tutto il movimento.

Portare il braccio superiore dal tappetino verso il soffitto. **Varianti:** sollevare una gamba (vedi sopra); svolgere l'esercizio su una superficie instabile (es. cuscino mobile).

### Schede descrittive «Muscolatura laterale del tronco»

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa, UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0