

Rafforzamento: Stabilizzazione del tronco

Una buona muscolatura del tronco costituisce la più importante base per svolgere numerosi sport. Questi esercizi che coinvolgono tutto il corpo permettono di rafforzare e stabilizzare i muscoli del tronco.

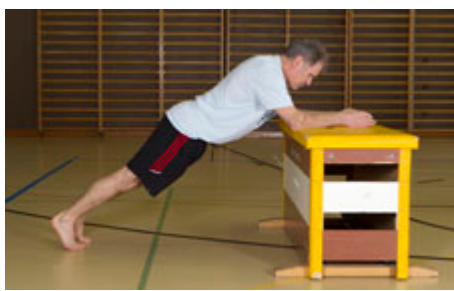


Nella posizione decubito supino, contrarre i muscoli addominali profondi, mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

Tendere una gamba alzandola dal suolo arrivando al massimo all'altezza di un piede, alternare gamba. Il corpo rimane stabile. **Variante:** sollevare il braccio in diagonale.

Varianti

Più facile



Appoggiarsi a un cassone (altezza dei fianchi), una spalliera o un tavolo. Contrarre i muscoli addominali profondi. Mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

Da questa posizione, portare la gamba tesa all'indietro spingendo via il tallone. Le spalle restano sopra i gomiti.

Materiale: cassone

Più difficile



Nella posizione decubito supino su una superficie instabile (p. es. cuscino gonfiabile), contrarre i muscoli addominali profondi, mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

Tendere una gamba sollevandola dal suolo arrivando al massimo all'altezza di un piede, alternare gamba. Il corpo rimane stabile.

Materiale: superficie instabile (es. cuscino mobile)

Schede descrittive «Stabilizzazione 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