

# Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità: Stabilità – Tronco

I muscoli locali devono sostenere l'area del busto durante la corsa, in modo da consentire una locomozione economica. Anche i muscoli stabilizzatori delle gambe e dei piedi sono importanti per i podisti. Gli esercizi di rafforzamento del tronco e gli esercizi per i piedi costituiscono quindi la base per la stabilità nella corsa. Gli esercizi specifici per migliorare la stabilità dell'asse delle gambe costituiscono una terza parte del programma.

## Forza del tronco (davanti)

Appoggiarsi sull'avambraccio con il corpo teso. Sguardo al pavimento. Sedere su una linea tra piedi e spalle. Mantenere questa posizione.

### più facile

- sulle ginocchia.

### più difficile

- sollevare alternatamente una gamba
  - appoggiare le braccia su una superficie instabile.
- 

## Forza del tronco (dietro)

Supini con il corpo teso. Se si tengono le braccia tese, appoggiarsi sulle mani, se si tengono le braccia piegate sostenersi sull'avambraccio. Sollevare il bacino dal pavimento (evitare la lordosi).

### più facile

- senza appoggio sulle mani o gli avambracci, bensì sulle scapole.

### più difficile

- sollevare alternatamente una gamba
  - appoggiare le gambe su una superficie instabile.
-

## Forza del tronco (laterale)

Sul fianco, appoggiati sull'avambraccio, corpo allungato. Scendere con il tronco verso il pavimento e risollevarsi, corpo in una linea.

### più facile

- tenere staticamente o appoggiare la gamba sotto (piegando il ginocchio).

### più difficile

- quando si è giunti nel punto più alto, sollevare la gamba superiore.
- sollevare il braccio verticalmente e poi portarlo, con un movimento di rotazione, sotto al corpo. Poi stendere nuovamente il braccio in alto.

---

## Nuotatrice

In posizione supina, sollevare il torace e le gambe dal pavimento e muovere le braccia e le gambe tese verso l'alto e verso il basso.

La testa resta in linea con la colonna vertebrale (viso rivolto verso il basso).

---

## Ulteriori esercizi

- [Asse della gamba](#)
- [Piedi](#)
- [Tronco](#)
- [Panoramica esercizi di stabilità e mobilità](#)

---

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO