

Muscolatura laterale del tronco – Esercizio di base



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.

Muscolatura laterale del tronco – 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.

Muscolatura laterale del tronco – 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).