

I cinque tibetani: Il quarto tibetano – Il ponte

Questo esercizio permette di tonificare le braccia, le gambe e i glutei. Inoltre apre la gabbia toracica e scioglie le articolazioni delle spalle.

Sedersi con le gambe allungate e divaricate a larghezza delle anche; appoggiare le mani sul pavimento accanto al sedere; serrare le dita e piegare il mento in avanti. Inspirare assumendo la posizione «gattoni» con la testa rovesciata all'indietro. Espirare lasciando cadere in avanti la testa e riportando il corpo alla posizione di partenza.

Attenzione: anche in questo esercizio occorre flettere la nuca all'indietro, cercando di tirare la testa sul prolungamento del proprio asse.

Variante per evitare carichi alla schiena

Sdraiarsi sulla schiena, braccia parallele al corpo, palmo delle mani rivolto a terra. Posizionare i piedi il più vicino possibile ai glutei. Durante l'inspirazione, sollevare il bacino, la testa rimane rilassata a terra, aprire i piedi alla larghezza dei fianchi e la pianta resta sul pavimento. Durante l'espiazione tornare nella posizione di partenza.

Posizione di compensazione: Sedersi per terra, flettere leggermente le gambe, posizionare le braccia sulle ginocchia lasciando la testa penzolare in avanti.

Si inizia con tre ripetizioni per poi aumentare ogni settimana di una a due ripetizioni, fino ad arrivare a quota 21.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO