

# I cinque tibetani: Il quarto tibetano – Il ponte

**Questo esercizio permette di tonificare le braccia, le gambe 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