

I cinque tibetani: Il quinto tibetano – La montagna

Questo esercizio rinforza i muscoli delle braccia e del petto, allunga la parte posteriore delle gambe e della schiena e stimola e tonifica gli organi addominali.

In appoggio frontale teso rovesciare la testa all'indietro; tendere la muscolatura del sedere per stabilizzare la colonna vertebrale.

Inspirare sollevando il corpo in posizione a «V» e piegare il mento in avanti. Espirare riportando il corpo in appoggio frontale teso con la testa rovesciata all'indietro.

Variante per evitare carichi la schiena

Posizione di quadrupedia, schiena eretta, il collo dei piedi è appoggiato a terra. Durante l'inspirazione inarcare la schiena (posizione del gatto,) spostare il mento verso lo sterno. Durante l'espiazione piegare la testa all'indietro, socchiudere leggermente la bocca, tirare le spalle verso il basso e verso l'esterno.

Posizione di compensazione: Posizione ventrale, piegare un braccio e una gamba (stesso lato) e rilassarsi. Dopo qualche momento, cambiare lato.

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