

DomiGym – Parte principale: Agli ordini!

Questo esercizio aumenta la forza degli arti inferiori e superiori in una posizione poco utilizzata in DomiGym: la posizione sdraiata.

Sdraiati sulla schiena, gambe piegate, piedi a terra, muscoli addominali contratti, braccia quasi tese accanto alle orecchie. Il monitore nomina la parte del corpo – testa, braccio sinistro, spalle, gamba destra ecc. – che i partecipanti devono sollevare.

Varianti

- I partecipanti annunciano la parte del corpo che vogliono sollevare.

Più difficile

- Sollevare simultaneamente i due arti inferiori o superiori.
- Rinominare ogni parte del corpo per allenare la memoria ricorrendo ad esempio al lessico della frutta: gamba sinistra = ananas; gamba destra = kiwi ecc.).

Materiale: tappetini da yoga

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO