DomiGym – Risveglio muscolare: Risveglio

Questo esercizio permette di attivarsi in maniera delicata e completa, sollecitando la mobilità e il sistema cardiovascolare.

Seduti su una sedia o sdraiati su un tappetino da yoga, con il corpo completamente disteso, i partecipanti mimano le informazioni comunicate dal monitore: «La sveglia suona, mi sveglio, mi stiro, esco dal letto ecc.».

Osservazioni:

- Il monitore accompagna i partecipanti nell'esecuzione dei movimenti.
- Questo esercizio può essere svolto anche a fine lezione in posizione sdraiata.

Materiale: sedie

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