

DomiGym – Ritorno alla calma: Allungamenti

L'obiettivo di questo esercizio è distendere i muscoli che hanno lavorato durante la lezione.

Il monitore presenta i quattro elementi. Si siede poi vicino a un partecipante e sistema la palla da ginnastica in modo tale che quest'ultimo possa toccarla non troppo facilmente ma nemmeno troppo difficilmente. I quattro elementi vengono eseguiti a destra e a sinistra (per circa 15-20 secondi ognuno) e senza pausa fra uno e l'altro.

1. Una mano sul fianco, sollevare l'altro braccio leggermente piegato sopra la testa e inclinare il tronco lateralmente. Importante: il bacino è stabile, i glutei restano a contatto con la sedia per tutta la durata dell'esercizio.
2. Spalle rilassate, braccia lungo il corpo, inclinare la testa lateralmente.
3. Una gamba tesa, tallone a terra, piegarsi in avanti e avanzare con le mani lungo la gamba.
4. Gambe piegate, piedi a terra, entrambe le mani posate su una coscia, divaricare al massimo l'altra gamba.

Osservazione: questo esercizio permette di eseguire un gran numero di allungamenti.

Materiale: sedie, palle da ginnastica (overball)

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