

I cinque tibetani: Il terzo tibetano – L'arco

Questo esercizio permette di tirare la parte anteriore del corpo e di rafforzare la parte bassa della schiena e i muscoli del sedere. Attenzione, le dita dei piedi sono ripiegate e appoggiate a terra.

Il terzo esercizio va eseguito immediatamente dopo il secondo. Inginocchiarsi mantenendo il corpo in posizione eretta; gli alluci sono in posizione allineata; posare le mani sulle cosce e piegare il mento in avanti. Inspirare reclinando la testa all'indietro e allungando leggermente il corpo. Espirare piegando la testa in avanti.

Attenzione: per stabilizzare la colonna vertebrale tendere i muscoli del sedere durante i movimenti all'indietro.

Posizione di compensazione: In ginocchio per terra, gli alluci si toccano, tenere le ginocchia alla larghezza dei fianchi. Appoggiare il busto sulle cosce e spingerlo verso il pavimento. Appoggiare la fronte a terra, le braccia sono tese all'indietro ai lati del corpo. Più semplice: appoggiare la fronte sui pugni sovrapposti.

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