

Massaggio in due: Con una palla

Durante questo esercizio una persona viene massaggiata con l'ausilio di una palla. L'esercizio può essere svolto sia sdraiati sulla pancia che sulla schiena.

A coppie. La persona A è stesa bocconi su una superficie morbida. La persona B massaggia A con una palla da ginnastica, una palla riccio o qualcosa di simile. Eseguire piccoli movimenti circolari dai piedi verso la testa.



La persona B massaggia solo i muscoli, non la colonna vertebrale. Evitare le parti spiacevoli. Inoltre, cercare di adattare la pressione affinché il massaggio risulti piacevole (informarsi prima). Alla fine, togliere la palla e sfiorare la schiena con entrambe le mani dalle spalle fino al bacino.

Variante

È possibile eseguire l'esercizio anche nella posizione supina.

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO