

I cinque tibetani: Il secondo tibetano – L'angolo

Questo esercizio stimola la muscolatura del tronco e delle gambe. Prestare sempre attenzione a respirare correttamente e in modo lento.

Sdraiarsi sulla schiena con le braccia lungo il corpo; rivolgere il palmo delle mani verso il pavimento e serrare forte le dita. Inspirare e sollevare sia il mento sia le gambe perpendicolarmente.

Attenzione: la schiena deve sempre rimanere a contatto col pavimento. Espirare abbassando lentamente le gambe e la testa.

Posizione di compensazione: Sdraiarsi per terra, piegare le gambe, piedi rimangono a terra, mettere entrambe le mani sulle ginocchia, respirare e rilassarsi.

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