

Swissball – Stretching: Il gatto

Con questo esercizio è possibile allenare e allungare la schiena. Per avere una schiena sana, è importante mantenere la mobilità della colonna vertebrale.

In ginocchio, mani appoggiate sul pallone. Avvicinare il pallone a sé raddrizzandosi sulle ginocchia e arrotondando la colonna vertebrale. Rientrare il mento e abbassare le spalle.

Per una seduta di stretching dopo l'allenamento, mantenere le posizioni per 20-30 secondi (2-3 serie). Respirare in modo regolare.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO