

Energy Breaks – Rilassamento: Sciogliere le articolazioni contratte

Con questo esercizio i partecipanti sciolgono le articolazioni contratte e riacquistano la mobilità giusta della parte superiore della schiena.

Sedersi su una sedia. Posare una mano sulla pancia e l'altra sul petto. Cambiare la distanza fra le mani inclinando la parte alta del corpo in avanti e indietro. Aumentare la distanza durante l'ispirazione, ridurla durante l'espiazione.



Fonte: Steiner, H., Buholzer, O., Tschäppeler, U. (1999). Bewegungspausen. pag.53



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO