Riscaldamento – Colonna vertebrale: In tutte le direzioni

Due esercizi che aiutano a migliorare la mobilità della colonna vertebrare. I movimenti sono eseguiti in avanti, all'indietro e lateralmente. Gli esercizi possono essere eseguiti sia in piedi sia sulle ginocchia.

Slle ginocchia divaricate alla larghezza delle spalle. Inclinare la colonna vertebrale in avanti e all'indietro stabilizzando contemporaneamente il bacino. L'esercizio può essere eseguito anche in piedi.

Sulle ginocchia divaricate alla larghezza delle spalle. Sollevare lateralmente il braccio sinistro fin sopra la testa inclinando la colonna vertebrale di lato. Palmo delle mani rivolto verso l'alto. L'esercizio può essere eseguito anche in piedi.

Fonte: Rivista «mobile» 4/2008, pagg. 22-23

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO