

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: La gruccia degli abiti

L'obiettivo di questo esercizio è di rilassare le tensioni nelle gambe. Allo scopo, gli allievi immaginano una gruccia appesa ad un filo nella quale inseriscono i loro arti inferiori.



Distesi in calma costruttiva immaginiamo che le nostre gambe sono pantaloni. Una gruccia per abiti fissata al soffitto si abbassa lentamente verso di noi, i pantaloni vi si appoggiano sopra e vengono da essa sostenuti.

Sentiamo come le gambe si fanno sempre più leggere?

L'importanza della posizione

È fondamentale assumere una posizione comoda, sdraiati sulla schiena. Per evitare incurvature della schiena le gambe dovrebbero essere piegate a 90 gradi alle ginocchia. Per evitare che cadano lateralmente i polpacci possono essere appoggiati su un sostegno. La posizione è più piacevole se si usano cuscini sotto il bacino e la testa.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO