

Circuito di rilassamento: Percuotere e attivare il corpo

Con questo esercizio si picchietta con le mani sul proprio corpo. In questo modo ci si rilassa ma nel contempo si attiva l'organismo.



Iniziare con le braccia e le spalle. Chiudere la mano a pugno (leggermente). Iniziare percuotendo la spalla sinistra con il pugno destro, partire dalla parte interna del braccio sinistro e scendere per poi risalire dalla parte esterna (3 volte).

Eseguire dall'altra parte. Respirare nell'addome. Poi, percuotere tutto il corpo nell'ordine seguente: braccia, testa, schiena, natiche, parte esterna delle cosce e delle gambe, dita dei piedi. Poi risalire dalla parte interna delle gambe (3 volte).

Variante

Percuotere prima solo una parte. È possibile percepire la differenza rispetto all'altra parte del corpo?

→ [Scheda descrittiva](#) (pdf)

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP