

Circuito di rilassamento: Srotolare vertebra per vertebra

Durante questo esercizio si mobilizza in modo dolce la colonna vertebrale. In questo modo si rilassa la schiena e si attiva tutto il corpo.



Piegare leggermente le ginocchia per la posizione di partenza. Alzare le braccia in alto di lato finché si toccano sopra la testa. Inspirare durante il movimento. Portare le braccia davanti al corpo e piegare bene le ginocchia. Rimanere così per un momento e poi alzarsi vertebra per vertebra.

→ [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 UFSPO