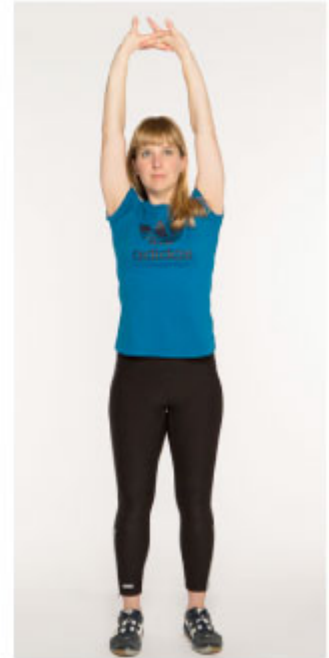


Circuito di rilassamento: Prendere il cielo in mano

Questo esercizio permette di rilassare tutto il corpo dai piedi fino alla testa e infonde energia fresca.



Stare in piedi dritti con le gambe leggermente divaricate e le braccia di lato. Tenere gli occhi aperti durante tutto l'esercizio. Mentre si inspira, alzare le braccia di lato. I palmi delle mani sono rivolti verso l'alto. Piegare le mani e poi girare i palmi delle mani verso l'alto. Inspirare ed espirare profondamente e stirarsi ancora di più mentre si guarda verso il dorso delle mani. Con la prossima espirazione, portare il mento verso il petto e fare scendere le braccia di lato. Ripetere il movimento cinque volte.

→ [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