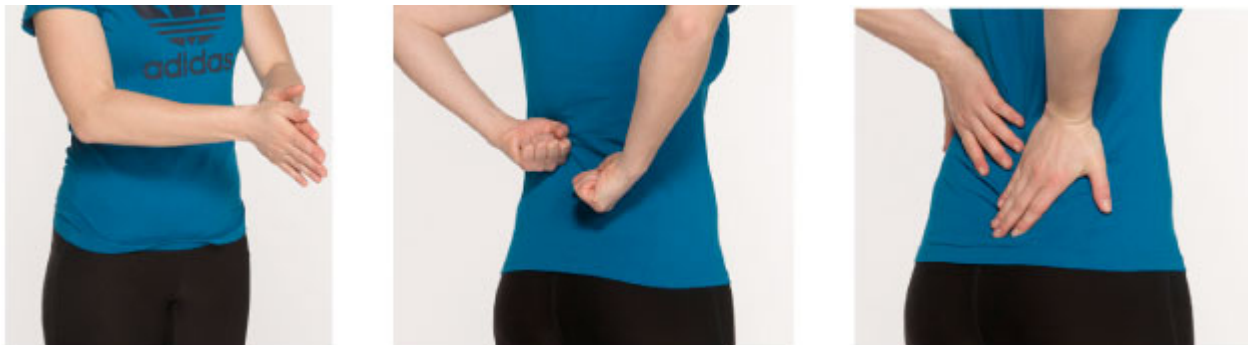


## Circuito di rilassamento: Attivare la zona lombare

Con questo esercizio si picchietta la zona lombare con i pugni e con le dita. L'effetto prodotto è un rilassamento della parte inferiore della schiena.



Massaggiare la zona lombare con le mani chiuse a pugno. Piegare leggermente le ginocchia per ammortizzare. Poi, collocare le mani sulla zona dell'osso sacro. Rilassare la zona lombare.

→ [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