

Gobba del Bisonte

Scheda di esercizi per: Gobba del Bisonte · 11 esercizi · 8 minuti

5 volte alla settimana

Lun

Mar

Mer

Gio

Ven

1 Respirazione diaframmatica in posizione supina

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

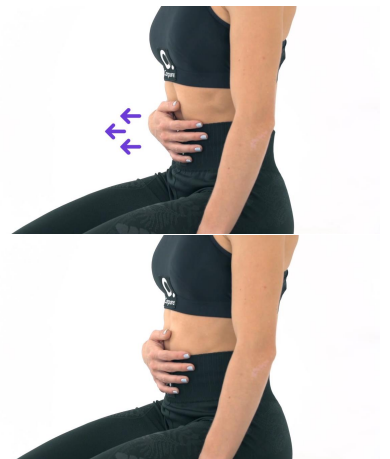
Inspira dal naso cercando di gonfiare l'addome, senza gonfiare il torace. Espira dalla bocca e lascia che la pancia si sgonfi lentamente. Puoi aiutarti a percepire il movimento posizionando una mano sull'addome.



2 Respirazione diaframmatica posizione seduta

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

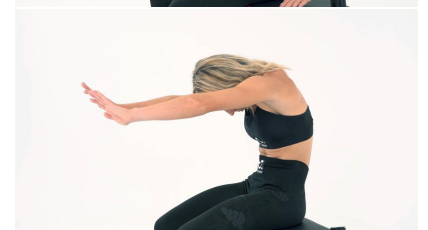
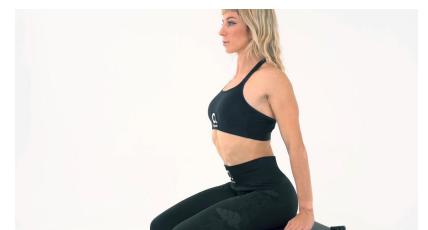
In posizione seduta, con una mano sulla pancia. Inspira dal naso e percepisci la pancia riempirsi di aria. Espira piano con la bocca aperta, lasciando uscire l'aria in modo passivo, senza contrarre i muscoli addominali. Durante la respirazione tieni fermo il torace.



3 Gatto mucca in posizione seduta

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

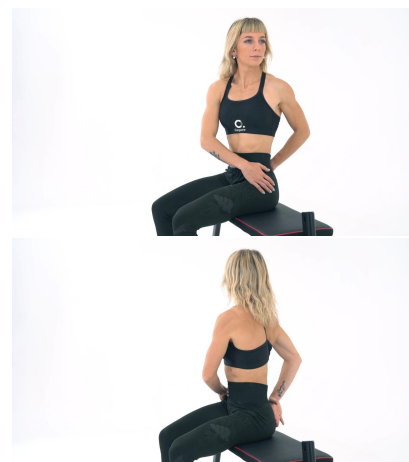
In posizione seduta, piedi appoggiati al pavimento e braccia lungo i fianchi. Inspira e inarca la schiena, aprendo il petto, portando le braccia indietro e sollevando il mento. Espira, appiattisci la zona lombare e chiudi le spalle, portando avanti le braccia e flettendo in avanti la testa. Ripeti, alternando le due posizioni.



4 Rotazione del rachide posizione seduta

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In posizione seduta, con i piedi appoggiati al pavimento. Senza spostare il bacino, ruota completamente la schiena da un lato all'altro. Il movimento coinvolge tutta la colonna vertebrale, dalla zona lombare al collo.



5 Inclinazione laterale destra in piedi

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In piedi, gambe leggermente divaricate, mani sui fianchi. Inclina il busto verso destra, allungando anche il braccio sinistro sopra la testa. Dovresti sentire la tensione lungo tutto il lato sinistro del tronco. Torna in posizione.



6 Inclinazione laterale sinistra in piedi

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In piedi, gambe leggermente divaricate, mani sui fianchi. Inclina il busto verso sinistra, allungando anche il braccio destro sopra la testa. Dovresti sentire la tensione lungo tutto il lato destro del tronco. Torna in posizione.



7 Stretching scaleni di destra

Ripetizioni: 5
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In piedi, spalle rilassate. Inclina la testa a sinistra, portando l'orecchio verso la spalla. Non ruotare il capo. Porta la mano sinistra sulla tempia destra, per aggiungere una spinta all'inclinazione. Dovresti sentire una tensione nella parte destra del collo.



8 Stretching scaleni di sinistra

Ripetizioni: 5
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

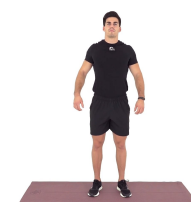
In piedi, spalle rilassate. Inclina la testa a destra, portando l'orecchio verso la spalla. Non ruotare il capo. Porta la mano destra sulla tempia sinistra, per aggiungere una spinta all'inclinazione. Dovresti sentire una tensione nella parte destra del collo.



9 Circondazione all'indietro delle spalle

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In piedi, braccia lungo i fianchi. Disegna dei cerchi con le spalle ruotandole indietro. Per farlo, alza le spalle, apri il petto ed avvicina le scapole tra loro. Infine rilassa le spalle. Ripeti la sequenza di movimenti.



10 Circondazione in avanti delle spalle

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In piedi, braccia lungo i fianchi. Disegna dei cerchi con le spalle ruotandole in avanti. Per farlo, alza le spalle, chiudi il petto ed allontana le scapole tra loro. Infine rilassa le spalle. Ripeti la sequenza di movimenti.



11 Nodding del collo in piedi

Ripetizioni: 10
Pausa: 0 secondi
Serie: 1

In piedi. Effettua un cenno con il capo, come per fare il doppio mento. Mantieni per qualche secondo la posizione prima di rilassare il capo. Il movimento è molto piccolo, ma potresti sentire una leggera tensione dietro la nuca. Per facilitare il gesto, posiziona due dita sul mento e spingi posteriormente.

