

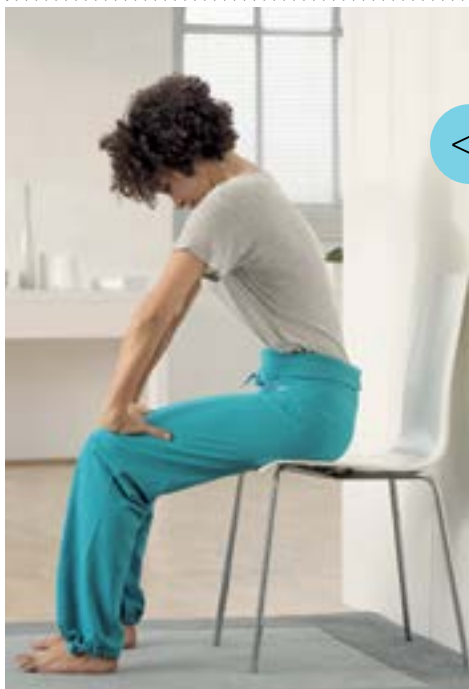


Mobilizzazione della parte superiore della schiena

Schiena inarcata

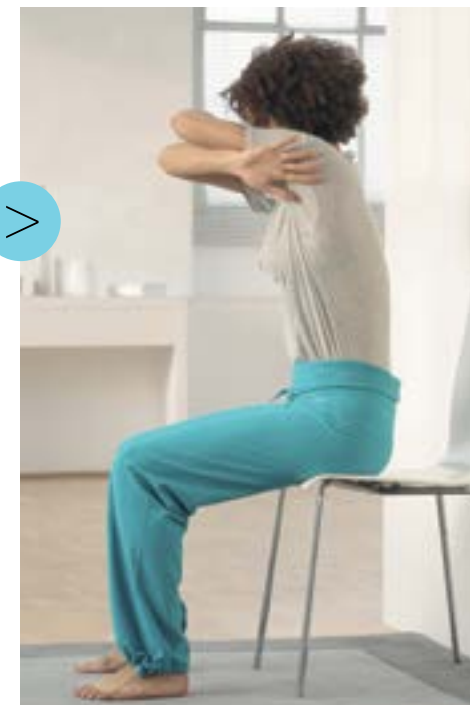
Eseguite regolarmente questo esercizio per contrastare l'ipercifosi (eccessiva curvatura dorsale della colonna vertebrale o 'gobba').

- Sedetevi sul bordo della sedia.
- Premete bene i glutei contro la seduta.
- Appoggiate le mani dietro alle natiche e spostate il busto leggermente in avanti.
- Raddrizzatevi inarcando la parte superiore del dorso e non la regione lombare (reni).



Schiena incurvata

- Sedetevi sul bordo della sedia.
- Inclinate il busto in avanti.
- Posate le mani sulle ginocchia, con le dita rivolte verso il corpo.
- Incurvate leggermente la parte inferiore della schiena e stiratevi verso l'alto, mantenendo la nuca distesa e i gomiti rivolti in avanti.



L'«aquila»

- Incurvate leggermente la parte inferiore della schiena, incrociate le braccia e premete il dorso delle mani sulle spalle.
- Spingete bene i glutei contro la seduta.
- Sollevate spalle e gomiti verso l'alto e rivolgete la parte posteriore del collo al soffitto, tenendo lo sguardo a terra.
- (Questa postura ricorda un'aquila che spia la preda.)



Posizione inclinata in avanti

Schiena inarcata

- Appoggiate le mani ai lati delle natiche.
- Inclinate il busto in avanti.
- Flettete i gomiti e avvicinateli in modo da inarcare la parte superiore della schiena.
- (Questa posizione rende impossibile l'infossamento della regione lombare.)

Con due sedie

In questo caso le sedie svolgono la stessa funzione delle parallele.

- Ripetete gli esercizi precedenti utilizzando entrambe le sedie come appoggio.
- Sedetevi nel vuoto, appoggiando ciascuna mano su una sedia e stendendo le braccia (1).
- Abbassate il bacino piegando le braccia (2).
- Risalite.



al maschile

Variante a gambe tese

- Ripetete l'esercizio precedente ma stendendo le gambe in avanti (3, 4).

Danza cosacca con due sedie

- Ripetete l'esercizio della 'danza cosacca' (vedi p. 46) servendovi di due sedie (5, 6, 7, 8).

