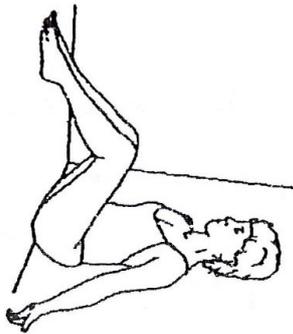




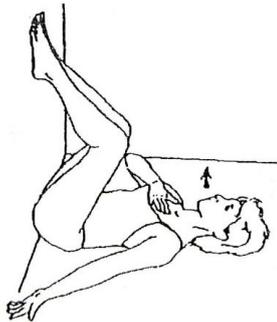
SCHEDE ESERCIZI AUTOPOSTURA RANA IN ARIA CON BRACCIA ABDOTTE

GRUPPI MUSCOLARI PARTICOLARMENTE STIRATI: la grande catena posteriore, gli spinali, i muscoli adduttori del braccio, gli anteriori del braccio, dell'avbraccio e della mano, gli inspiratori.

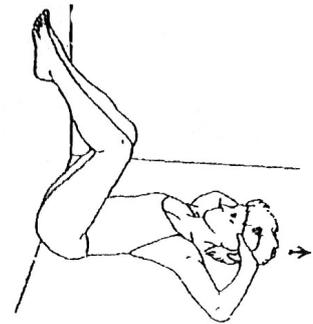
NOTE: evita di bloccare il respiro ed inarcare il dorso, non rilassare la nuca, non avvolgere le spalle, non piegare i gomiti, non staccare il bacino, insisti nella posizione respirando.



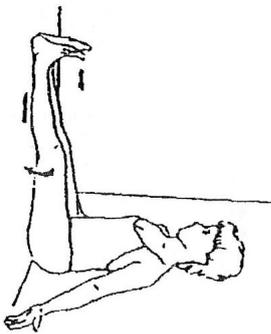
1. Allungatevi sul dorso, gambe piegate, ginocchia serrate, fate aderire i glutei al muro. Appoggiate il sacro al suolo.



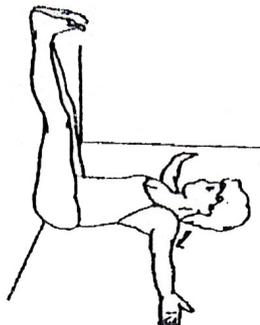
2. Soffiate profondamente insistendo con la mano sulla discesa della parte alta del torace.



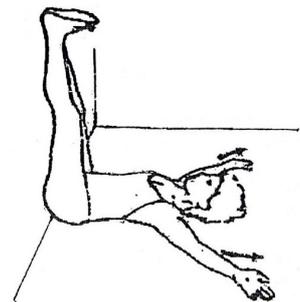
3. Allungate manualmente la nuca. Appoggiate la parte posteriore del cranio al suolo.



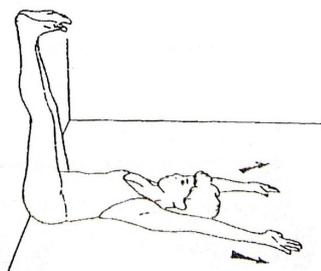
4. Riposizionate il braccio lungo il corpo a 45° circa, gomiti tesi, palmo delle mani verso l'alto. Allungate le gambe al massimo ruotando leggermente le ginocchia verso l'esterno. Tirate le punte dei piedi verso di voi. Fissate in questa posizione. I glutei restano aderenti al muro, il sacro è appoggiato al suolo.



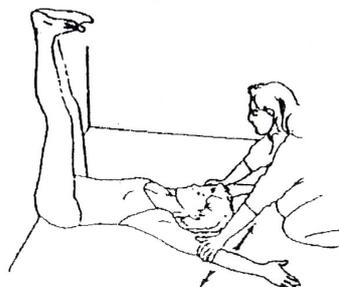
5. Mettete le braccia a 90°. Gomiti tesi palmo delle mani verso il soffitto, liberate le spalle.



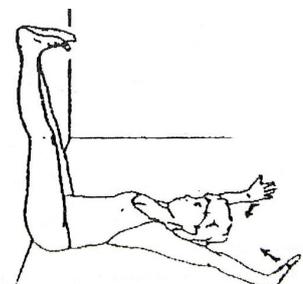
6. Abducete progressivamente le braccia senza bloccare la respirazione.



7. Abducete le braccia al massimo.



8. Insistete sull'abduzione delle braccia.



9. Braccia abdotte al massimo, ruotare il palmo delle mani verso il suolo, con flessione dei polsi e delle dita.