

LUNEDÌ DELLA SETTIMANA SANTA - 6 APRILE 2020

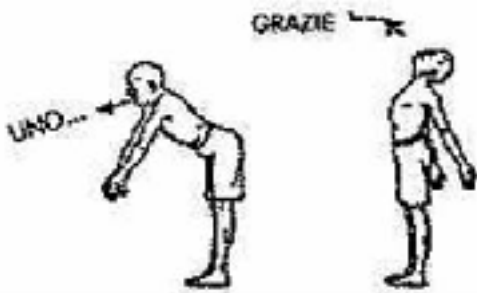
I primi tre giorni di questa settimana un po' particolare, li sfrutteremo per allenare alcune parti della vostra persona. Partiremo proprio dal nostro corpo!

Lunedì, come ben sapete, è l'inizio di tutto, è quella giornata che fa partire la solita routine quotidiana, come andare a scuola, a fare sport, a lavoro...

Per partire sempre di buon spirito, il nostro caro amico Baden Powell faceva degli insoliti esercizi mattutini. CHE NE DITE DI FARLI ANCHE A CASA VOSTRA?

1) TESTA E COLLO

Con il palmo e le dita di entrambe le mani strofinatevi con forza, e per parecchie volte la testa, il viso e il collo; massaggiatevi i muscoli del collo e della gola. I movimenti debbono essere fatti più lentamente possibile.

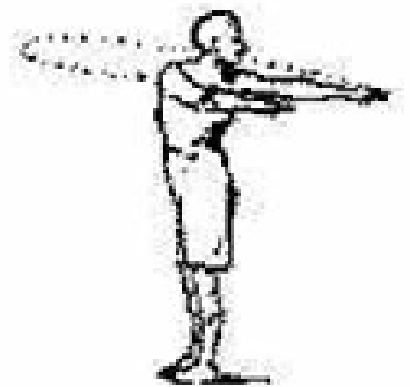


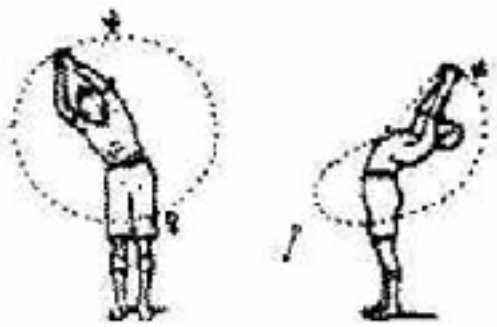
2) TORACE

Partendo dalla posizione eretta, piegatevi in avanti con le braccia tese, con le mani dorso contro dorso all'altezza delle ginocchia. Espirate. Sollevate quindi lentamente le mani sopra la testa, e portatele più indietro che potete, aspirando profondamente attraverso il naso, come se beveste con i polmoni, poi abbassate lentamente le braccia, lateralmente, ed espirate attraverso la bocca, dicendo la parola "grazie" (mio Dio).

3) STOMACO

Posizione eretta: spingere avanti le braccia, con le dita tese; portarle quindi lentamente verso destra, mantenendole all'altezza delle spalle o leggermente più in alto, e senza muovere la parte inferiore del corpo: spingere il braccio destro all'indietro quanto più possibile. Poi, dopo una pausa, giratele lentamente a sinistra, spingendo questa volta il più indietro possibile il braccio sinistro. Ripetere l'intero ciclo di movimenti per dodici volte.



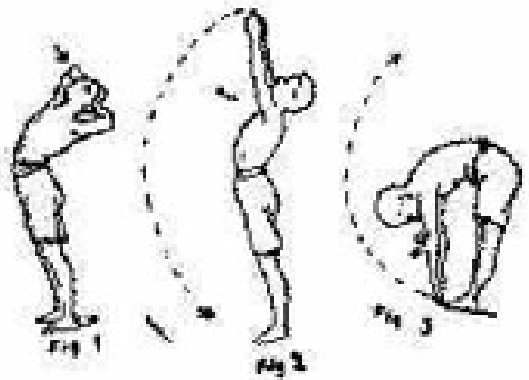


4) GAMBE E PIEDI

Stando a piedi nudi, mettetevi in posizione di "attenti". Portate le mani ai fianchi, poi, stando sulla punta dei piedi, portate le ginocchia in fuori e piegatele lentamente fino a trovarvi gradatamente accoccolato, e sempre con i calcagni sollevati da terra. Sollevate poi lentamente il corpo, e tornate nella primitiva posizione.

5) PARTE INFERIORE E POSTERIORE DELLE GAMBE

potete, e poi piegatevi in avanti e in basso, finché le dita delle mani tocchino quelle dei piedi, senza però flettere le ginocchia. Cominciate l'esercizio mettendovi a gambe divaricate: toccatevi la testa con ambedue le mani, e guardate in alto, piegandovi all'indietro più che potete. Poi distendete le mani più in alto che potete, espirate e piegatevi lentamente in avanti e in basso, con le ginocchia tese, fino a toccare le dita dei piedi con quelle delle mani. Nel piegarvi sulla vita, non incurvatela in fuori, a gobba, ma in dentro. Poi, mantenendo sempre le braccia e le ginocchia tese, sollevate gradatamente il corpo, riportandolo alla primitiva posizione.



6) TRONCO (ESERCIZIO DEL CONO)

Stando nella posizione di "attenti", alzate le mani più in alto che potete, sopra il capo, e intrecciate le dita fra di loro. Piegatevi all'indietro, e poi portate molto lentamente le braccia tutt'intorno al corpo, descrivendo così una specie di cono rovesciato: le mani compiono un largo cerchio sopra e attorno al corpo, il corpo ruota sulle anche, e infine all'indietro.