

# Gli esercizi di risveglio muscolare

Fare gli esercizi del risveglio muscolare permette di **ridurre lo stress, avere più grinta e migliorare il tono muscolare**. Inoltre, sarà migliore il vostro umore grazie al rilascio delle **endorfine**.

Il workout (cioè l'insieme di esercizi) durerà circa 15 minuti. Procedete senza fretta, dando ai muscoli il tempo di attivarsi.

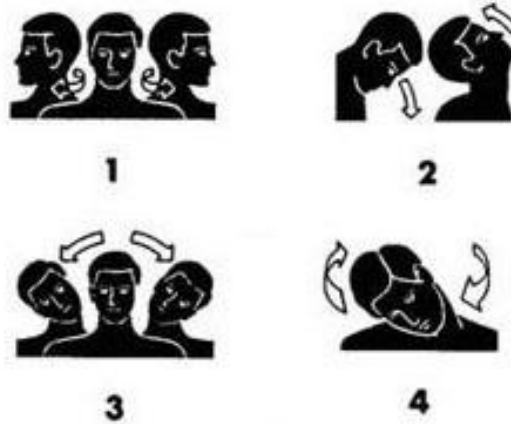
## 1. Workout del risveglio

Iniziamo da seduti muovendo il torso in senso orario e antiorario. Il bacino è il nostro perno e ruotate il busto verso destra e verso sinistra.

Proseguiamo con dei piegamenti laterali del busto. Appoggiamo un braccio a terra allungando l'altro oltre la nostra testa. Facciamo poi la stessa cosa con l'altro braccio.

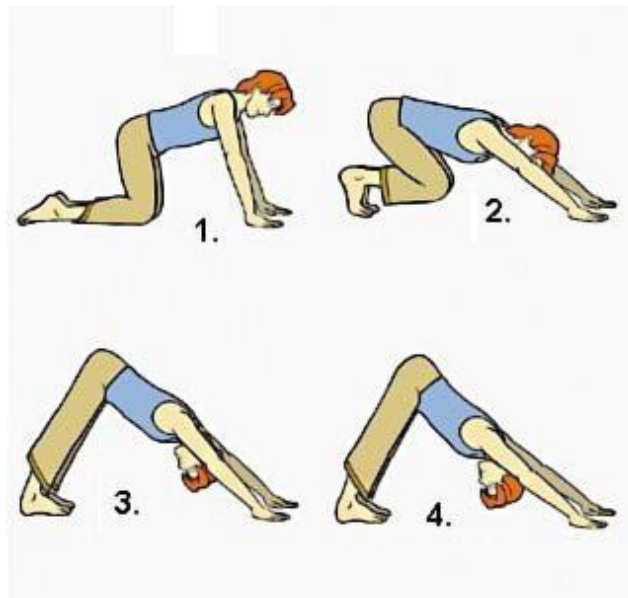


Continuiamo muovendo il collo a destra e sinistra per 10 volte, pi avanti e indietro per altre 10 volte; infine uniamo i due esercizi facendo delle **circondazioni del collo**.



## 2. Downward dog

Il cane a testa in giù vi permette di distendere gambe e schiena. In posizione di plank a braccia distese, spingete il sedere verso l'alto **formando una V rovesciata**. Tenete la posizione per qualche respiro, poi tornate in plank e ripetete l'esercizio per 5/6 volte.



## 2. Saluto al sole

Il **Saluto al Sole** è l'esercizio yoga ideale per ritrovare l'elasticità, avere un **corpo tonico** e una mente rilassata, e non solo!

E' adatto a tutti, **sportivi e non**, anche a chi non si è mai avvicinato al mondo dello yoga, e **può essere praticato a tutte le età**.

Svolgete questo esercizio partendo dall'immagine più in alto (se il sole fosse un orologio dovrete partire dall'immagine sulle 12!), ricordate di mantenere una respirazione costante e profonda, ripetete la sequenza un paio di volte.



#### 4. La posizione dell'albero

In piedi, portate la pianta del piede destro contro la coscia sinistra, più in alto che potete e portate le braccia con i palmi uniti verso l'alto. Cercate di mantenere l'equilibrio mentre distendete le braccia e tutto il corpo verso l'alto. Tenete la posizione per il tempo che riuscite, almeno 20 secondi sarebbe perfetto. Ricordate di appoggiarvi ad una parete se non vi sentite stabili, l'esercizio funziona comunque.



#### 5. Piegamenti delle gambe

A piedi larghi quanto le anche, **portate le braccia distese davanti al petto, poi piegate le gambe e scendete con i glutei** verso il basso, tenendo le braccia davanti a voi, ben distese. Ripetete senza fermarvi per un minuto.



## 6. Lying knee twist

Mettetevi distesi a terra di schiena e allargate lateralmente le braccia appoggiando i palmi a terra. Piegate le ginocchia verso il petto e portate le gambe a destra del corpo, ruotando le anche e tenendo a terra le spalle. Riportate le gambe al centro mantenendole piegate e ruotatele verso sinistra. Ripetete 10 volte per lato.



## 7. Stabilizzazione frontale e laterale

Si tratta di eseguire in maniera alternata diverse **varianti del plank**: prima frontale, poi laterale a destra, poi di nuovo frontale, poi laterale a sinistra. Alternate le posizioni per un minuto.



