Stretching prima di dormire

14 allungamenti dolci sul letto, con immagini. Circa 8 minuti.

Wakeout

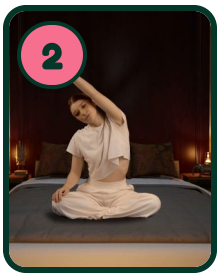
Siediti a gambe incrociate sul letto, o sul bordo se è più facile. Arriva solo fin dove stai bene e continua a respirare. Non tirare mai la testa. Fermati se senti dolore o ti gira la testa.



Oscillazione dell'albero

Alza le braccia sopra la testa. Ondeggia piano da un lato all'altro come un albero.

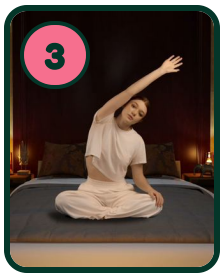
8 oscillazioni lente



Raggiungimento, sinistra

Un braccio su, oltre la testa. Inclinati dal lato opposto, poi torna su.

4 volte, piano



Raggiungimento, destra

Ora l'altro braccio su, oltre la testa. Inclinati dall'altra parte, poi torna su.

4 volte, piano



Tocchi rotanti del letto

Girati da un lato e tocca il letto accanto a te con le due mani. Poi dall'altro.

5 per lato



Tocchi gomito fianco a fianco

Inclinati da un lato e porta il gomito verso il letto. Torna su, poi dall'altro.

4 per lato



Cerchi della parte superiore del corpo

Mani dietro la testa. Disegna piano un grande cerchio con il busto.

4 per verso



Inclinazioni della parte superiore del corpo

Mani dietro la testa, gomiti larghi. Piegati piano in avanti, poi torna dritto.

6 volte, piano



Respiri con schiena arcuata

Mani sul letto dietro di te. Solleva il petto, guarda in su e respira piano.

5 respiri



Inclinazione del collo, sinistra

Inclina la testa da un lato. Allunga in basso il braccio opposto. Tieni.

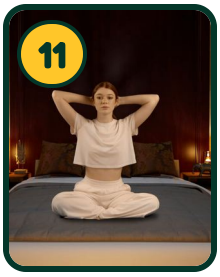
20 secondi



Inclinazione del collo, destra

Ora inclina la testa dall'altro lato. Allunga in basso il braccio opposto. Tieni.

20 secondi



Tirata del collo verso il basso

Mani dietro la testa. Lascia scendere il mento verso il petto, poi rialzalo.

5 volte, piano



Braccio sinistro sopra il destro, piegamento

Incrocia le braccia, una mano per ginocchio. Piegati verso un ginocchio. Tieni.

20 secondi



Braccio destro sopra il sinistro, piegamento

Lo stesso piegamento a braccia incrociate, verso l'altro ginocchio. Tieni.

20 secondi



Inchini con braccia incrociate

Abbraccia le spalle a braccia incrociate. Piegati piano in avanti, poi torna dritto.

5 volte, piano

Guarda ogni mossa in video:

wakeout.app/it/esercizi/stretching-da-seduti-prima-di-dormire

Il tuo stretching della sera in 8 minuti

Fai i 14 allungamenti in ordine, piano. Poi luci spente.

Hai già sonno? La versione da 4 minuti:

1. Oscillazione dell'albero
2. Raggiungimento, sinistra
3. Raggiungimento, destra
4. Tocchi rotanti del letto
6. Cerchi della parte superiore del corpo
9. Inclinazione del collo, sinistra
10. Inclinazione del collo, destra
14. Inchini con braccia incrociate