

Aumentare la forza dell'ombelico

Supini, piegare le gambe, i piedi sono ben poggiati (aderiscono con tutta la pianta). Rilassare bene la parte bassa della schiena a terra.



Per 1 minuto premere con decisione la parte bassa della schiena sul pavimento utilizzando la spinta dell'ombelico, rilassare il resto del corpo (collo, spalle, petto...)

Poi per 1 minuto rilasciare la spinta e rilassare tutto, anche la fascia addominale.

Alternare: 1 minuto di spinta e 1 minuto di rilassamento completo, senza mai cambiare la posizione, per un totale di 7 minuti.

Questo esercizio aumenta la forza dell'ombelico e migliora la circolazione nelle anche.