

CATRICE  
COSMETICS

VITA

clean  
beauty



A LUNGA TENUTA **FINO A 8 ORE.**  
OWN YOUR **MAGIC.**

CATRICE  
COSMETICS



OWN YOUR  
**MAGIC.**  
TENUTA **FINO A 8 ORE.**

Iscriviti alla newsletter

UENTTE

*Donna*

Cerca

CAPELLI NAIL ART MODA **FITNESS** DIETE & CO.  
CHE OROSCOPO SALUTE

Informazione pubblicitaria

22/03/2024



Yoga: fai lavorare i muscoli dorsali. La schiena ti ringrazierà



A cura di **Emanuela Bruno**

Pubblicato il 22/03/2024 | Aggiornato il 22/03/2024

Riservatezza

CATRICE  
COSMETICS

muscolatura posteriore del busto  
grandi benefici, sia posturali che  
, e si ripercuote perfino sulle tensioni



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI



la loro routine di fitness addicted sta attenzione alla dorsale: invece quei muscoli che ricoprono tutta il bacino alle spalle, anche alle braccia torali, giocano un ruolo

molto importante per il benessere. Lo assicura l'insegnante di yoga Francesca Cassia, che suggerisce di rinforzarli e dare loro il giusto tono con una posa ad hoc, la Panca laterale in ginocchio.

È UNA VARIANTE DELLA PLANK

CATRICE  
COSMETICS



YOUR  
**MAGIC.**  
DUREZZA FINO A 8 ORE.



È (IN  
TO  
ASANA) ED  
FACILE DA  
E ANCHE  
NON È BEN  
A.

Segue

occhio, con il busto  
be leggermente  
rtate un piede  
almente, estendendo  
esta posizione potete  
ano opposta a terra,  
al ginocchio rimasto al  
portarla più indietro,  
questo punto  
ccio libero verso il  
uite un ampio  
tta la catena  
ale. Se la mano di  
polpaccio, il  
vede anche una lieve  
sto e quindi un  
olgimento anche dei  
atena cinetica  
ni caso, il torace si  
olatura posteriore

lavora, soprattutto quella fra le  
scapole.

## Tanti benefici, anche inaspettati

Grazie a questo esercizio i dorsali  
acquistano il giusto tono, i muscoli  
intercostali si allungano e il diaframma  
di estende e si decontrae, con  
benefici molteplici, sia sulla postura

**CATRICE**  
COSMETICS



ere generale. Infatti la  
sta il giusto supporto,  
prevenitivo su dolori  
tratture anomale, e  
amente la respirazione  
la, ampia e naturale, a  
di una migliore  
e di una maggiore  
ro organismo.

---

**interessare anche:**

e perché) allenarla  
asana del ventre  
configgere l'insonnia  
con il circuito

zione: non è mai

e perfette con i Beats.



**CATRICE**  
COSMETICS

[Menti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#)

- [Community policy](#) - [Notifiche push](#)

ito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso costituire un rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti per informazioni e/o chiarimenti. Tutte le informazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni sono state verificate e aggiornate, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.

**Leggi il Disclaimer**

Silhouette Donna S.p.A. - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano  
P.Iva 12601570158

Email: [redazione@SilhouetteDonna.it](mailto:redazione@SilhouetteDonna.it) - Tel: 02.63.675.300

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati

