

N

N

## NELLY IN PALESTRA

Quando Nelly va in palestra, ama eseguire soprattutto due esercizi, che fanno assumere al suo corpo strane forme. È molto agile nell'eseguirli, più delle sue amiche, che invano cercano di imitarla.

Nel primo esercizio sta con le braccia diritte, distese verso il pavimento e con i piedi rivolti verso l'alto.

Nel secondo esercizio stira le braccia e le gambe sul pavimento, incurvando il dorso; sembra la posizione che a volte assume il gatto, quando si stira.

Per questo viene chiamato come l'esercizio del "gatto".

È un esercizio che distende i muscoli e favorisce la respirazione.

Quella che Nelly pratica si chiama "ginnastica artistica", che è suddivisa in maschile e femminile, in base alle caratteristiche diverse: per quella maschile si punta di più sulla forza e la coordinazione dei movimenti; per quella femminile sull'elasticità e la leggerezza.

Gli esercizi vengono eseguiti sia a corpo libero, sia con attrezzi, quali le parallele e la sbarra.

Nelly preferisce eseguire esercizi a corpo libero, grazie alla sua agilità e scioltezza di movimento: per questo può allenarsi anche a casa.

Sul pavimento della sua stanzetta predispone un tappeto e, dopo aver eseguito i compiti di scuola, per una mezz'ora ogni giorno, si esercita a fare ginnastica.

È questo il segreto della sua riuscita nell'eseguire a perfezione soprattutto l'esercizio del "gatto", che fa tanto invidia alle sue amichette.

n

n