Esercizi di preparazione

Arti inferiori, mobilizzare da eretti

Partenza 1: eretti, ginocchia leggermente flesse nei primi 2 esercizi; mantenete viva l'attenzione sul baricentro e sulla posizione della colonna vertebrale.

A piedi separati e paralleli e ginocchia leggermente flesse portare il peso sui due bordi interni dei piedi, poi su quelli esterni, cambiando ripetutamente posizione.

A piedi vicini e paralleli e con le ginocchia un poco flesse portare il peso sul bordo interno di un piede ed esterno dell'altro. Invertire ripetutamente le posizioni.

Partenza 2: piedi vicini, ginocchia unite e flesse; le mani sono sulle ginocchia, le chiudono e le proteggono da eventuali ingiurie.

Rotazione delle ginocchia in senso orario e antiorario, spostando il peso anteriormente e posteriormente in sinergia con le rotazioni.

Partenza 3: piedi vicini, ginocchia unite e flesse; mani a terra, polmoni pieni.

Espirando stendere le gambe riportando i talloni a terra.

Inspirando flettere le ginocchia portandosi sulle punte dei piedi.

Il basso addome rimane sempre aderente alle cosce.

Controindicazioni: patologie dell'arto inferiore.

Benefici: rende mobili, elastiche e resistenti le articolazioni degli arti inferiori.

© Maurizio Morelli