Esercizi di preparazione

# Tronco, rotazioni veloci

**Partenza:** eretti, piedi separati della larghezza dei fianchi e paralleli, ginocchia leggermente flesse, bacino in minima retroversione.

Il movimento di rotazione è centrato nell'area addominale; le braccia rimangono morbide e completamente rilassate. La rotazione è fatta in espirazione.

Continuare per almeno 20 secondi e sino a 60 -90.

**Controindicazioni:** nessuna specifica.

**Benefici:** consapevolezza del centro di movimento e dell'addome; migliora la capacità ci coordinare movimento e respiro.

© Maurizio Morelli 