

Esercizi di preparazione

Bacino, scivolamenti antero-posteriori

Partenza: eretti, piedi separati e paralleli sulla linea esterna, mani sulle cosce, gomito steso, spalle verso le orecchie.

Prima di iniziare il movimento dobbiamo avere la sensazione di completa decontrazione del bacino, sentirlo come fosse un telo appeso a un filo, pronto a ondeggiare al minimo soffio di vento.

Ritraendo leggermente l'area sovrapubica e il basso addome portare il bacino in retroversione, rilassando lasciarlo scivolare in anteroversione. Il movimento non è necessariamente sincronizzato con il respiro.

Si possono eseguire da un minimo di 10 sino a 30 e più ripetizioni.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: consapevolezza e mobilità della cerniera sacro – lombare e della regione pubica.