

Esercizi di preparazione

Caviglie, stabilizzare

Partenza: eretti, piedi vicini.

Oscillare le braccia sino a sentirle completamente rilassate, spalle, gomiti, polsi e mani.

Inspirando sollevarsi in equilibrio sulle punte dei piedi, espirando riportare giù i talloni.

Si può anche accentuare il passaggio sui talloni sino a sollevare un poco le punte dei piedi.

Necessario il controllo del centro.

Sino a 30 ripetizioni.



Controindicazioni: patologie della caviglia e del piede; alluce marcatamente valgo.

Benefici: rende elastica e al tempo stesso stabile la caviglia; affina il senso dell'equilibrio.