

## Esercizi di preparazione

# Dondolo lungo

**Partenza:** seduti con le gambe incrociate; stendere le gambe in avanti, polmoni pieni.

Espirando andare indietro e flettersi sino a portare i piedi a terra dietro il capo.

Inspirando si ritorna in posizione seduti.

Espirando flessione su una delle due gambe, alternando, l'altra viene piegata verso l'interno.

In flessione si è sempre in espiro, polmoni pieni in posizione centrale; mantenere la massima fluidità.

Da 10 a 20 passaggi.



**Controindicazioni:** vertigini; serie patologie della pressione sanguigna; cervicalgia.

**Benefici:** rilassa e riscalda tutto il corpo.