

## Esercizi di preparazione

# Flessioni del tronco

**Partenza:** eretti, piedi separati della larghezza dei fianchi e paralleli sulla linea esterna.

Inspirando unire le mani sopra la testa.

Espirando e scivolando indietro con il baricentro portare le mani al piede destro che rimane in appoggio sul tallone, con la parte anteriore sollevata.

Inspirando riportare le mani unite sopra la testa.

Espirando e scivolando indietro con il baricentro portare le mani al piede sinistro che rimane in appoggio sul tallone, con la parte anteriore sollevata.

Da 10 a 20 ripetizioni.



**Controindicazioni:** nessuna specifica.

**Benefici:** mobilizza bacino e colonna vertebrale; affina la consapevolezza del baricentro.