

Esercizi di preparazione

Piedi, punte-talloni statica

Partenza: posizione Elefante

Fase 1: spostare il peso e sollevare i talloni rimanendo in appoggio sole sulle punte dei piedi; mantenere da 1 a 3 minuti.



Fase 2: spostare il peso sui talloni alzando le punte e mantenere per 1 minuto.

Recuperare la posizione dell'Elefante e poi, srotolando il busto, ritornare in posizione Eretta.

Controindicazioni: patologie cardiache; patologie dell'arto inferiore.

Benefici: stabilizza le caviglie; rende la deambulazione leggera ed elegante.