

Esercizi di preparazione

Scendere come una goccia

Partenza: eretti, piede sinistro in aderenza completa, l'altro ad alcuni centimetri di distanza in appoggio sulle dita e perciò verticale.

Scendere con il bacino inspirando facendo rientrare il basso addome (la schiena si allunga e la pancia rimane vicino alla parte alta della coscia), espirando ritornare nella posizione di partenza facendo scendere il diaframma, per 7-11 volte.

Ripetere invertendo la posizione delle gambe. Fare attenzione a mantenere la rotula sulla linea mediana del piede corrispondente.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: rinforza piedi e arti inferiori; migliora sensibilmente la percezione e consapevolezza del baricentro.