

Esercizi di preparazione

Tronco, flessioni laterali

Partenza: eretti, piedi paralleli e separati della larghezza dei fianchi.

Inspirando spostare il peso sul piede destro e flettere lateralmente verso sinistra; fondamentale contenimento addominale.

Espirando si torna in posizione centrale.

Inspirando spostare il peso sul piede sinistro e flettere lateralmente verso destra; fondamentale contenimento addominale.

Eeguire da 20 a 30 ripetizioni in totale.



Controindicazioni: alcune tipologie di ernia del disco.

Benefici: rende elastica la colonna vertebrale; consapevolezza addominale e del baricentro.