

SERIE DI RISCALDAMENTO

1. In "posizione roccia" (seduti sui talloni) flettere la spina dorsale in avanti e indietro (inspirare flettendo in avanti ed espirare flettendo indietro): 2-3 minuti.
2. In "posizione roccia" (seduti sui talloni) portare le mani sulle spalle (pollici dietro e quattro dita avanti) e mantenendo i gomiti paralleli al pavimento ed il petto aperto andare in torsione verso sinistra inspirando e verso destra espirando: 2-3 minuti.
3. Rilassare le mani sulle ginocchia, inspirare sollevando le spalle verso le orecchie ed espirare riportandole verso il basso: 2-3 minuti.
4. Portare il mento verso il petto e poi fare un cerchio con la testa andando verso destra; proseguire indietro, continuare in questo senso e poi invertire il senso di rotazione: 2-3 minuti.
5. Portarsi carponi con le mani e le ginocchia a sostenere il peso del corpo. Inspirare in "posizione mucca" spingendo la schiena verso il basso e la testa in alto ed espirare in "posizione gatto" spingendo il mento verso il petto mentre si inarca la schiena verso l'alto. Aumentate gradualmente la velocità del movimento: 2-3 minuti.
6. Portarsi in posizione seduta con le gambe distese davanti ed unite. Piegendosi dalle anche afferrare la punta dei piedi ed espirando spingere la testa in basso verso le ginocchia lasciando che risalga inspirando: 1-2 minuti.
7. Ripetere l'esercizio precedente con la gamba destra distesa e la gamba sinistra piegata con la pianta del piede in contatto con l'interno della coscia destra: 1-2 minuti. Poi invertire la posizione delle gambe e ripetere il movimento.
8. Divaricare al massimo le gambe, afferrare la punta delle dita dei piedi ed inspirare; espirare e portare la testa alternativamente verso le ginocchia: 1-2 minuti.