Esercizi di preparazione

Ileo-psoas, distensione

Partenza: eretti

Piegando il busto (anche con ginocchia flesse) portare le mani ai lati dei piedi.

Compiere con il piede destro un passo lungo indietro; il piede può rimanere verticale o con flessione plantare.

Mantenendo la pancia contro la coscia sinistra, scivolare in avanti con il ginocchio sinistro.

Il piede sinistro rimane completamente aderente al suolo; favorire l'allungamento tra sacro e nuca.

Ripetute contrazioni – decontrazioni gluteo desto.

Ripetere sul lato opposto.

Controindicazioni: patologie dell'anca e del ginocchio.

Benefici: se eseguito correttamente distensione dell'ileo-psoas.

© Maurizio Morelli