Esercizi di preparazione

Iliaca e sacro-lombare, distensione 1

Partenza: supini.

Flettendo il ginocchio destro portare la coscia destra verso l'addome, traendola con entrambe le mani. Mantenere a contatto con il suolo l'area lombare, per un tempo dai 15" ai 60".

Rilasciare l'arto inferiore e portare la coscia destra perpendicolare al suolo, passando la mano sinistra esterna al ginocchio destro. Il braccio destro aperto lateralmente, il viso leggermente verso destra.

Trazione progressiva del ginocchio destro verso sinistra e verso terra, mantenendo la spalla destra a contatto con il suolo. Tutto il passaggio avviene con lentezza e attenzione. Al punto massimo mantenere per un tempo da 15" a 60".

Ripetere in modo identico sul lato opposto.





Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: consapevolezza e mobilità dell'articolazione sacro-iliaca e sacro-lombare, due articolazioni di fondale importanza per il benessere e la salute del sistema muscolo-scheletrico. Specialmente utile per chi soffre di dolori alla bassa schiena.