

Esercizi di preparazione

Arti inferiori, mobilizzare da seduti

Partenza: seduti con le gambe allungate in avanti

Flessione dorsale e plantare alternata dei piedi; il movimento parte dal bacino

Circonduzione delle caviglie, coinvolgendo il piede e le dita.



Portare il tallone al gluteo quindi, afferrando il piede dall'interno, stendere completamente l'arto inferiore. Mantenere per alcuni respiri.

Afferrare il piede con la mano opposta e ruotare verso l'esterno con il tronco; mantenere per alcuni respiri.

Afferrare il piede con la mano corrispondente e tirare indietro flettendo il ginocchio; mantenere per alcuni respiri.



Portare il tallone al gluteo e poi il piede nella piega del braccio opposto e, raddrizzando la schiena, cercare di avvicinare la caviglia al petto traendo contemporaneamente il ginocchio alzato verso l'esterno.



Portare il piede sulla parte alta della coscia opposta, con cautela. Poggiare la mano sul ginocchio flessso e eseguire rotazioni del tronco centrate sulla linea dei fianchi.

Flettere il tronco sulla gamba diritta.



Agganciare l'alluce con la mano opposta all'arto flessso e ruotare in apertura.

Ruotare in chiusura e flettere il tronco sulla gamba mantenendo la presa sull'alluce.

Cautela: i passaggi con il piede sulla coscia opposta vanno eseguiti tutti con grande cautela, evitando qualsiasi tipo di forzatura sul ginocchio.

Controindicazioni: patologie dell'arto inferiore.

Benefici: rende mobili, elastiche e resistenti le articolazioni degli arti inferiori e del bacino.