

## Esercizi di preparazione

# Gambe, allungamenti in divaricazione

**Partenza:** seduti con le gambe divaricate; la divaricazione non è però forzata.

**Fase 1:** facendo leva su uno dei due ischi stendere il tronco verso l'alto, alternando la pressione da sinistra a destra e viceversa. Eventualmente anche rotazioni del bacino con braccia stese in alto.



**Fase 2:** allungare il tronco sulla gamba destra, mantenendo in distensione passiva per un certo intervallo, da 10 a 30 secondi; ripetere in modo identico su gamba sinistra.



**Fase 3:** flessioni dinamiche su arti inferiori, alternando.

**Fase 4:** flessioni laterali dinamiche su arti inferiori, alternando.



**Fase 5:** con le mani unite dietro la schiena flessioni frontali e laterali dinamiche su arti inferiori, alternando.



**Controindicazioni:** pubalgia; sciatalgia; coxartrosi; ernia del disco.

**Benefici:** rende elastiche e mobili le articolazioni del bacino; previene episodi di infiammazione del nervo sciatico.