

Esercizi di preparazione

Piriforme, distensione

Partenza: da posizione eretta con i piedi separati della larghezza dei fianchi portare le mani a terra, a lato dei piedi, poi un lungo passo indietro.

Mantenendo la caviglia sulla linea del ginocchio poggiare a terra la gamba anteriore; il ginocchio scivola verso l'esterno, il piede non va oltre la linea della spalla opposta.

Mantenendo a suolo la gamba allungata indietro e un certa trazione in avanti del dorso e del capo scendere con il tronco sulla gamba, in modo tale che il bordo interno del piede anteriore venga a contatto con la spalla, che ha anche funzione di fermo.

Il braccio in corrispondenza della gamba dietro viene aperto lateralmente; l'altro, con la mano a terra e gomito a 90 gradi, ci aiuta a mantenere il tronco e il bacino orizzontali.

Gradualmente si cerca di portare il bacino orizzontale mantenendo bassa la gamba stesa dietro.



Controindicazioni: patologie o debolezza del ginocchio e dell'anca; eseguire sempre con grande cautela e attenzione, evitando gesti bruschi.

Benefici: decontrae e rende elastico il muscolo piriforme; azione di prevenzione per alcune infiammazioni del nervo sciatico.