

Fiche n°8 : piriforme



Position de départ

- Position assise, les mains en appui juste derrière le bassin
- Jambe droite tendue, jambe gauche fléchie, cheville gauche posée sur la cuisse droite, juste au-dessus du genou droit

Exécution

- Fléchir la jambe droite pour approcher le bassin du talon
- Ecarter éventuellement le genou gauche du tronc
- Maintenir la position 20 à 40 secondes

Corrections

- Redresser le dos (éviter de l'arrondir) en s'aidant de l'appui des mains au sol