

▶ NUMERO VIDEO

ESERCIZI IN POSIZIONE SUPINA

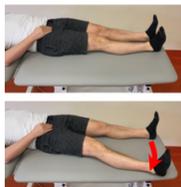
1 ESERCIZIO PER L'ARTICOLARITÀ IN ABDUZIONE

Mantenendo l'arto operato teso con la punta del piede a martello, portarlo verso l'esterno quanto possibile e ritornare alla posizione iniziale. Compiere il movimento con entrambi gli arti.

Attenzione!

Mantenere le punte dei piedi in direzione del soffitto durante tutto il movimento.

_____ ripetizioni x _____ serie



7 ▶

2 ESERCIZIO PER L'ARTICOLARITÀ IN FLESSIONE

Piegare l'arto operato strisciando il tallone sul letto fino a sollevare il piede con la coscia a 90° rispetto al busto, mantenere la posizione per alcuni secondi e tornare alla posizione iniziale. Alternare con l'arto sano.

Attenzione!

Mantenere l'allineamento anca - ginocchio - piede, evitando deviazioni all'interno o all'esterno.

_____ ripetizioni x _____ serie



6 ▶

3 ESERCIZIO PER IL RINFORZO DEL MUSCOLO QUADRICIPITE

Con un cuscino piegato sotto le ginocchia; estendere un ginocchio, mantenere la posizione per 5 secondi e tornare lentamente alla posizione iniziale. Alternare con l'arto sano.

_____ ripetizioni x _____ serie



5 ▶

4 ESERCIZIO PER IL RINFORZO DEI MUSCOLI GLUTEI

Flettere le ginocchia, sollevare il bacino contraendo i glutei, mantenere la posizione 5 secondi e lentamente ritornare alla posizione iniziale con le ginocchia flesse.

Attenzione!

I due piedi sono alla stessa distanza dal bacino. Le ginocchia rimangono parallele, non si toccano e non si aprono.

_____ ripetizioni x _____ serie



4 NUOVO ▶

ESERCIZI IN PIEDI

POSIZIONE DI PARTENZA

Posizionarsi in piedi appoggiati ad un supporto stabile (ad esempio un tavolo).

5 ESERCIZIO PER L'ARTICOLARITÀ E RINFORZO DEI MUSCOLI FLESSORI

Flettere anca e ginocchio verso il piano d'appoggio e ritornare alla posizione iniziale. Eseguire solo con l'arto operato.

Attenzione!

Non sollevare il bacino.

_____ ripetizioni x _____ serie



23 ▶

6 ESERCIZIO PER L'ARTICOLARITÀ E RINFORZO DEI MUSCOLI ABDUTTORI

Aprire l'arto operato e ritornare alla posizione iniziale. Eseguire solo con l'arto operato.

Attenzione!

Non sollevare il bacino.

Non ruotare la gamba all'esterno: la punta del piede è sempre rivolta in avanti.

_____ ripetizioni x _____ serie



20 ▶

7 ESERCIZIO PER IL RINFORZO DEI MUSCOLI GLUTEI

Estendere l'arto operato mantenendo il ginocchio esteso e ritornare alla posizione iniziale. Eseguire solo con l'arto operato.

Attenzione!

Mantenere il tronco dritto.

_____ ripetizioni x _____ serie



21 ▶

8 ESERCIZIO PER IL RINFORZO DEI MUSCOLI TRICIPITI SURALI

Alzarsi sulle punte dei piedi e ritornare alla posizione iniziale.

Attenzione!

Distribuire il peso del corpo equamente su entrambi gli arti inferiori.

_____ ripetizioni x _____ serie



24 ▶

ESERCIZI SEDUTI

9 ESERCIZIO PER IL RINFORZO DEL MUSCOLO QUADRICIPITE

Estendere il ginocchio con la punta del piede a martello, mantenere la posizione per 5 secondi e tornare lentamente alla posizione iniziale. Alternare con l'arto sano.



18 ▶

_____ ripetizioni x _____ serie

10 ESERCIZIO PER IL RINFORZO DEI MUSCOLI ADDUTTORI

Stringere un cuscino fra le ginocchia, mantenere la contrazione per 5 secondi e rilasciare.



10 NUOVO ▶

_____ ripetizioni x _____ serie

11 ESERCIZIO PER L'EQUILIBRIO E IL RINFORZO DEGLI ARTI INFERIORI

Posizionarsi sulla parte più anteriore della sedia, portare i piedi sotto alle ginocchia, spostare il peso in avanti e alzarsi in piedi. Per coloro a cui risulta difficile, è possibile aiutarsi con una leggera spinta delle braccia. Dopo aver raggiunto la stazione



11 NUOVO ▶

Attenzione!

Cercare di distribuire il peso equamente sulle due gambe. Le ginocchia rimangono parallele e non si toccano.

_____ ripetizioni x _____ serie