

# MUOVITI... È PER LA SALUTE DEL TUO GINOCCHIO

VIDEO



ESERCIZIO 1

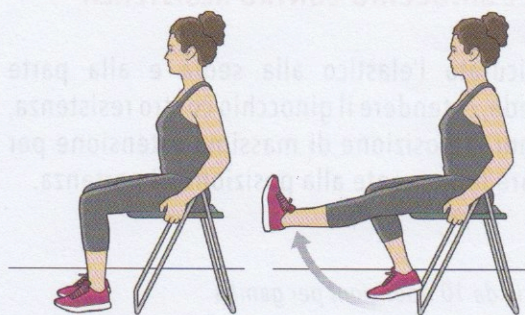
## ESTENSIONE LIBERA DEL GINOCCHIO

Assicurarsi alla sedia lasciando pendere le gambe. Alternare estensioni e flessioni libere del ginocchio, senza alcun vincolo alle estremità.

**Difficoltà:** bassa

**Consigliato:** 3 serie da 10 ripetizioni

**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ ripetizioni



ESERCIZIO 2

## ALZARSI DALLA SEDIA

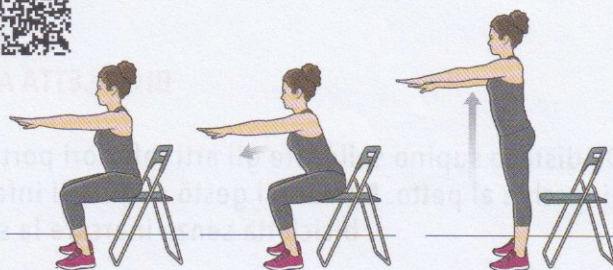
Da seduto portare le braccia avanti, flettere il busto ed infine estendere le ginocchia. Poi sedersi lentamente.

**Difficoltà:** bassa

**Consigliato:** 3 serie da 10 ripetizioni; 1 minuto di recupero

**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ ripetizioni; \_\_\_ minuti di recupero

VIDEO



VIDEO



ESERCIZIO 3

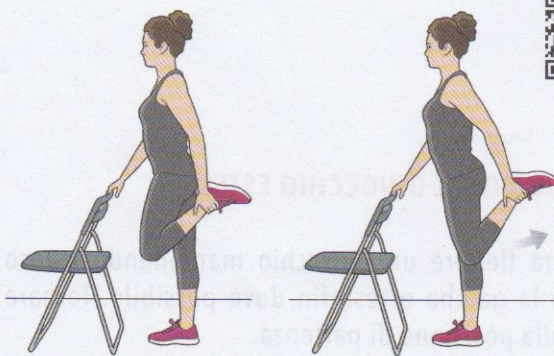
## STRETCHING QUADRICIPITE

In piedi dietro ad una sedia afferrare lo schienale con una mano e con l'altra il dorso del piede con il ginocchio flesso. Estendere quindi la coscia mantenendo tale posizione per 30 secondi. Ripetere con l'altra gamba.

**Difficoltà:** bassa

**Consigliato:** 3 serie da 30 secondi per gamba

**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ secondi per gamba



ESERCIZIO 4

## STRETCHING ISCHIO-CRURALI

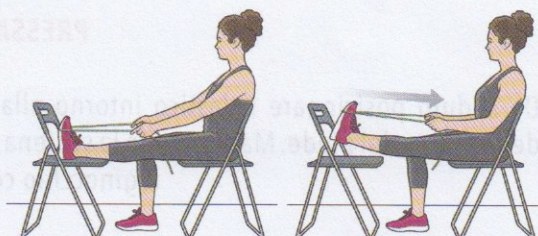
Da seduto appoggiarsi con il tronco allo schienale e sollevare un solo arto con il ginocchio esteso, posizionando il tallone su un'altra sedia di pari altezza. Posizionare una corda da roccia intorno alla parte anteriore della pianta del piede. Tirare la corda come le briglie di un cavallo fino a quando si sente "tirare" i muscoli dietro alla coscia. Mantenere la posizione per 20 secondi poi tornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altra gamba.

**Difficoltà:** bassa

**Consigliato:** 3 serie da 10 ripetizioni per gamba

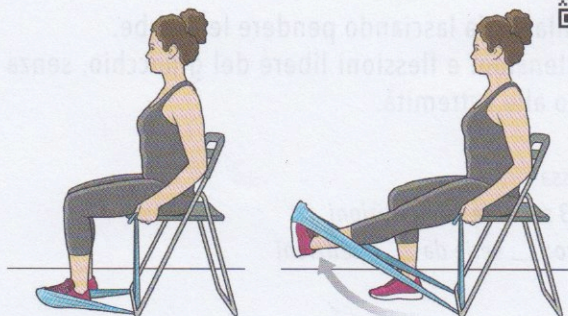
**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ ripetizioni per gamba

VIDEO



# MUOVITI...

## È PER LA SALUTE DEL TUO GINOCCHIO



VIDEO



ESERCIZIO 5

### ESTENSIONE DEL GINOCCHIO CONTRO RESISTENZA

Dopo aver assicurato l'elastico alla sedia e alla parte anteriore del piede, estendere il ginocchio contro resistenza, mantenere quindi la posizione di massima estensione per 3 secondi. Tornare lentamente alla posizione di partenza.

**Difficoltà:** media

**Consigliato:** 3 serie da 10 ripetizioni per gamba

**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ ripetizioni per gamba

### ESERCIZIO 6 BICICLETTA A TERRA

ESERCIZIO 6

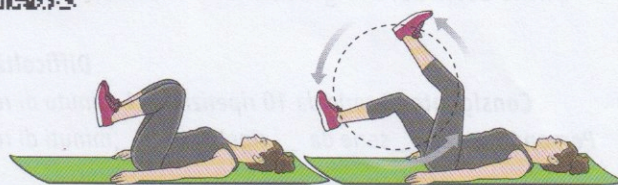
Da disteso supino sollevare gli arti inferiori portando le ginocchia al petto. Mimare il gesto degli arti inferiori in bicicletta senza inarcare la schiena.

**Difficoltà:** media

**Consigliato:** 3 serie da 10 ripetizioni

**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ ripetizioni

VIDEO



ESERCIZIO 7

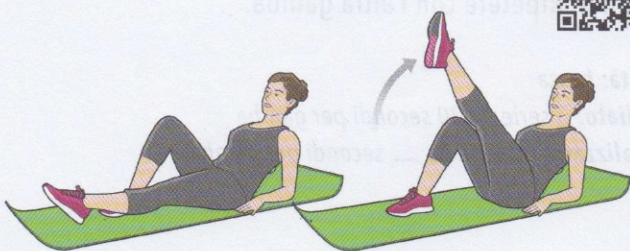
### ALZARE L'ARTO CON IL GINOCCHIO ESTESO

Seduto a terra flettere un ginocchio mantenendo esteso l'altro. Alzare la gamba estesa fin dove possibile. Tornare lentamente alla posizione di partenza.

**Difficoltà:** bassa

**Consigliato:** 3 serie da 10 ripetizioni per gamba

**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ ripetizioni per gamba



VIDEO



### ESERCIZIO 8 PRESSA CON ELASTICO

ESERCIZIO 8

Da seduto posizionare l'elastico intorno alla parte anteriore della pianta del piede. Mantenendo la schiena eretta estendere il ginocchio contro resistenza.

**Difficoltà:** media

**Consigliato:** 3 serie da 10 ripetizioni per gamba

**Personalizzato:** \_\_\_ serie da \_\_\_ ripetizioni per gamba

VIDEO

