



ESERCIZIO 4

SQUAT MONOPODALICO ECCENTRICO SU CUNEO

Posizionandosi con il solo piede del lato affetto sul cuneo e assicurandosi ad un supporto stabile con entrambe le mani, flettere lentamente il ginocchio senza sollevare il tallone, scendendo lentamente; poi tornare alla posizione iniziale con l'aiuto dell'arto controlaterale.

Difficoltà: media

Consigliato: 3 serie da 15 ripetizioni per 2 volte al giorno, per 12 settimane

Personalizzato: __ serie da __ ripetizioni per __ volte al giorno, per __ settimane

ESERCIZIO 5
 STRETCHING ISCHIOCRURALI

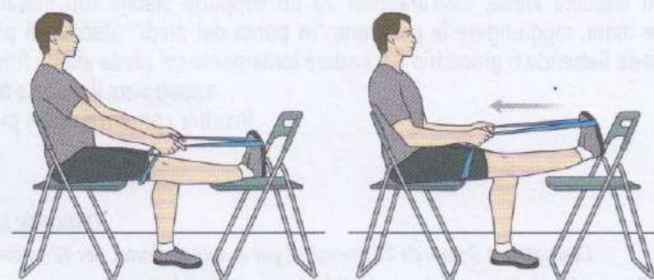
Da seduto appoggiarsi con il tronco allo schienale di una sedia posizionando un arto su una sedia di fronte di pari altezza. Avvolgere una corda o un asciugamano intorno all'avampiede. Con la schiena ben appoggiata allo schienale, tirare la corda o l'asciugamano fino ad avvertire tensione ai muscoli posteriori della coscia.

Mantenere la posizione per 30 secondi, poi ripetere con l'altra gamba.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 30 secondi per 2 volte al giorno, per 12 settimane

Personalizzato: __ serie da __ secondi per __ volte al giorno, per __ settimane



ESERCIZIO 6

STRETCHING DEL QUADRICIPITE

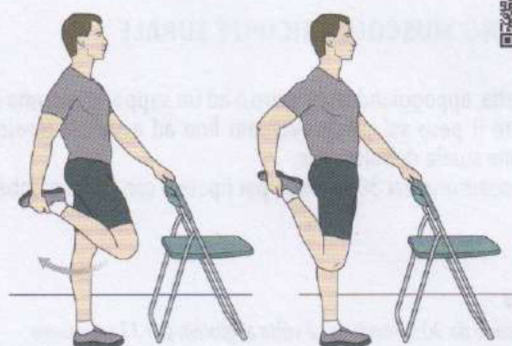
In piedi, assicurandosi ad un supporto stabile, afferrare con la mano il dorso del piede. Poi, estendere l'arto tirando indietro il piede.

Mantenere la posizione per 30 secondi, poi ripetere con l'altra gamba.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 30 secondi per 2 volte al giorno, per 12 settimane

Personalizzato: __ serie da __ secondi per __ volte al giorno, per __ settimane



A cura del paziente: diario da compilare dopo ogni seduta di allenamento, due volte al giorno

SETTIMANA 1							SETTIMANA 2							SETTIMANA 3							SETTIMANA 4																				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7							
SETTIMANA 5							SETTIMANA 6							SETTIMANA 7							SETTIMANA 8																				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7														
SETTIMANA 9							SETTIMANA 10							SETTIMANA 11							SETTIMANA 12																				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7	gg1	gg2	gg3	gg4	gg5	gg6	gg7														