

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

VIDEO



ESERCIZIO 1

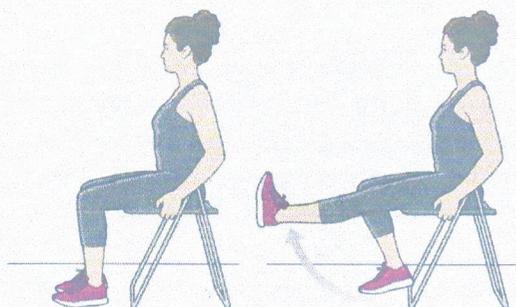
## ESTENSIONE LIBERA DEL GINOCCHIO

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

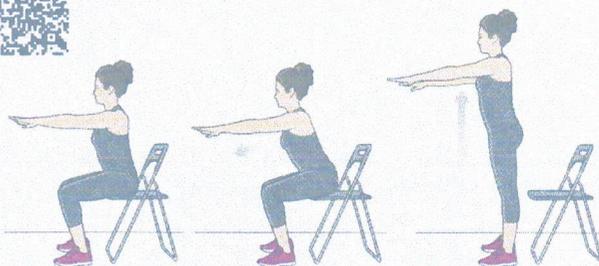
Da seduto portare le braccia avanti, flettere il busto ed infine estendere le ginocchia. Poi sedersi lentamente.

**Difficoltà:** bassa

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

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

VIDEO



VIDEO



ESERCIZIO 3

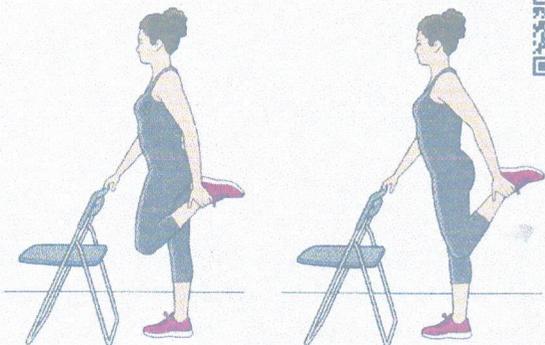
## STRETCHING QUADRICIPITE

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

