

# MUOVITI...

## È PER LA SALUTE DEL TUO GINOCCHIO

VIDEO



ESERCIZIO 5

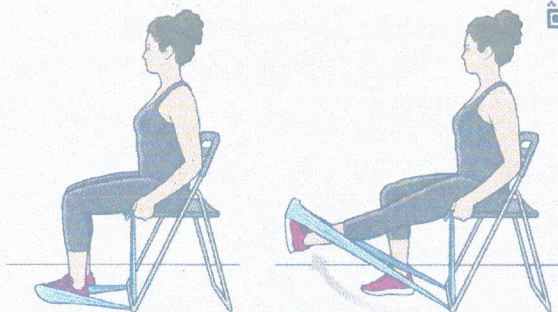
### ESTENSIONE DEL GINOCCHIO CONTRO RESISTENZA

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

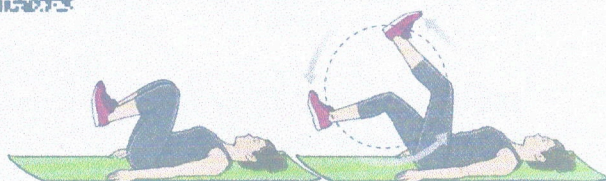
Da disteso supino sollevare gli arti inferiori portando le ginocchia al petto. Mimare il gesto degli arti inferiori in bicicletta senza inarcare la schiena.

**Difficoltà:** media

**Consigliato:** 3 serie da 10 ripetizioni

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

VIDEO



VIDEO



ESERCIZIO 7

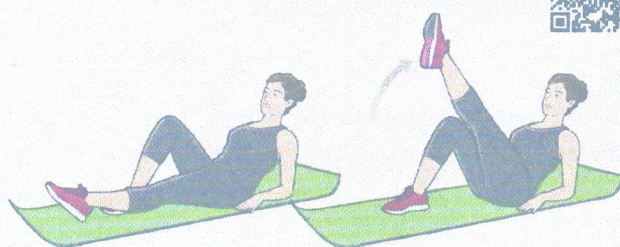
### ALZARE L'ARTO CON IL GINOCCHIO ESTESO

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



ESERCIZIO 8

### PRESSA CON ELASTICO

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

