

## **Scheda Esercizi Ginocchio**

### **Esercizio 1**

**Stretching ischio-crurali:** anca flessa a 90°, afferrare il cavo popliteo ginocchio con entrambe le mani e stendere lentamente il ginocchio fino a percepire una discreta tensione sul comparto posteriore della coscia. 3 serie per gamba da 1 minuto cad.



### **Esercizio 2**

**Nordic Hamstring:** posizione di partenza in ginocchio; trainer mantiene le caviglie dell'atleta; cadere lentamente in avanti cercando di rallentare il più possibile la discesa. Una volta "caduto", spingere con le mani contro il pavimento per ritornare nella posizione di partenza; 2 serie x 8 movimenti cad.

N.B. si tratta di un esercizio piuttosto tecnico e necessita di supervisione del trainer.



### Esercizio 3

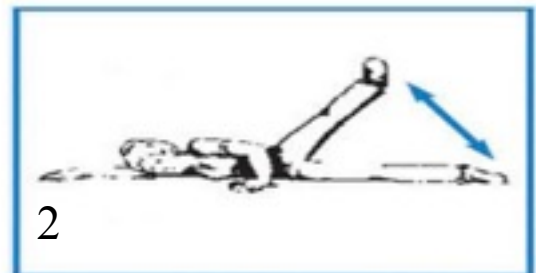
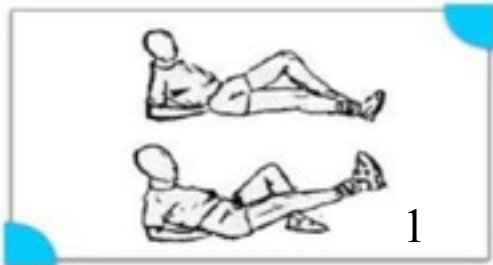
**Ponte con swiss ball:** in posizione supina, effettuare il movimento del “ponte” mantenendo i piedi ancorati alla swiss ball (che deve muoversi il meno possibile). 3 serie da 10 ripetizioni.  
N.B. si tratta di un esercizio piuttosto tecnico e necessita di supervisione del trainer.



### Esercizio 4

**Flessori e abduttori d'anca:** (1) posizione supina, tenere la gamba destra flessa e appoggiata al lettino; tenere invece l'altra ben tesa e il piede a martello; da questa posizione muovere la gamba tesa (sinistra) verso l'alto e una volta arrivati a circa 45 gradi riportarla giù. Effettuare lo stesso esercizio anche dall'altro lato;  
(2) disteso sul fianco destro, gamba destra tesa sul lettino e la sinistra tesa e appoggiata alla sinistra con piede a martello. Spingere quindi l'arto sinistro verso l'alto arrivando a circa 45 gradi e poi riportarlo giù. Effettuare lo stesso esercizio anche dall'altro lato;

Ripetere entrambi gli esercizi per 3 serie da 10 movimenti ciascuna anche (con l'aggiunta di pesi alla caviglia - ad esempio 2kg).



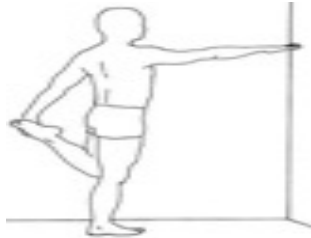
### Esercizio 5

**Contrazioni quadricipite:** mettere un cuscino sotto il ginocchio e schiacciarlo come per cercare di tendere l'arto inferiore. Mantenere la contrazione per 10 secondi e rilasciare; 3 serie da 10 movimenti ciascuna.



### Esercizio 6

**Stretching quadricipite :** appoggiarsi a un sostegno con la mano destra e con la sinistra prendere la punta del piede sinistro e tirare come illustrato nell'immagine. Tenere una tensione che da 0 a 10 sia riferita come 6. Mantenere per 1 minuto e 30 secondi di pausa . Ripetere 3 volte. Effettuare lo stesso esercizio anche dall'altro lato;



### Esercizio 7

**Stretching gastrocnemio e soleo:** tenere la gamba sinistra tesa indietro e appoggiata al suolo con punta e tallone. Gamba destra flessa avanti e mani appoggiate a un muro; spingere il busto in avanti per percepire una tensione sul polpaccio sinistro riferita "6" da 0 a 10. Mantenere per 1 minuto seguiti da 30 secondi di pausa . Ripetere 3 volte. Effettuare lo stesso esercizio anche dall'altro lato;



### Esercizio 8

**Gastrocnemio in carico:** entrambi i piedi appoggiati con la punta su uno scalino; salire in punta di piedi e scendere come illustrato nell'immagine mantenendo tra le mani 2 pesi da 5/10 kg. Ripetere per 3 serie da 10 movimenti ciascuna.



### Esercizio 9

**Squat:** gambe divaricate e piedi dritti e paralleli (usare una sedia come guida); scendere giù flettendo le gambe senza portare avanti le ginocchia, bensì spostando indietro i glutei; andare giù con le braccia tese avanti e la schiena DRITTA; arrivati al limite del movimento tornare lentamente su. Ripetere per 3 serie da 10 movimenti ciascuna.



### Esercizio 10

**Affondi in successione senza carico:** Piede destro davanti al sinistro in stazione eretta, Mani appoggiate ai fianchi. Scendere in affondo flettendo entrambe le ginocchia e facendo attenzione ad arrivare a 90 gradi con il ginocchio destro (senza appoggiare al suolo il ginocchio sinistro); quindi risalire. Effettuare 10 affondi per gamba sul posto. Ripetere 4 volte con una pausa di 2 minuti tra una serie e la successiva. Effettuare lo stesso esercizio anche dall'altro lato;



*N.B. Ricorda che non è importante il carico, soprattutto inizialmente! È fondamentale la pulizia e la qualità del gesto! Ti consiglio pertanto di cominciare questa piccola scheda sotto supervisione del trainer.*

*Per qualunque dubbio o chiarimento contattami tranquillamente.*