

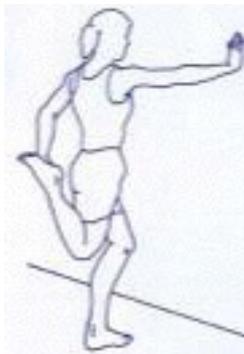
Scheda Esercizi Ginocchio 2

1. Riscaldamento: Effettuare 5/10 minuti di attività "cardio" (per esempio utilizzando cyclette ad intensità medio-bassa).
2. Stretching preparatorio: 3 serie x 1 minuto x ciascun arto

Flessori plantari di caviglia



Quadricipite



Ischio crurali



Piriforme

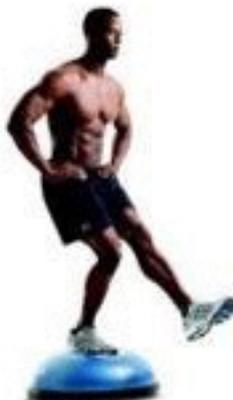


Tensore della fascia lata - medio gluteo



5. Propriocettiva: cuscino propriocettivo, stazione eretta monopodalica a ginocchio flesso.

- Step 1: occhi aperti, ginocchio teso, sguardo fisso: 1 min. (possibilmente mani sui fianchi).
- Step 2: occhi aperti, ginocchio teso, ruoto il capo a destra e sinistra: 1 min. (possibilmente braccia sui fianchi).
- Step 3: occhi chiusi, ginocchio teso: 1 min. (possibilmente mani sui fianchi).
- Step 4: occhi chiusi, ginocchio teso, capo esteso (come per guardare in alto): 1 min. (possibilmente mani sui fianchi).



7. Ponte: partenza in posizione supina, ginocchia flesse, piedi paralleli. Effettuare dei sollevamenti di macino e mantenere la posizione raggiunta per 10 secondi. 3 serie da 10 movimenti ciascuna.

N.B. posizionare un peso da 5 kg su addome (per esempio un disco per bilancere) e trattenerlo con le mani per evitarne la caduta.

