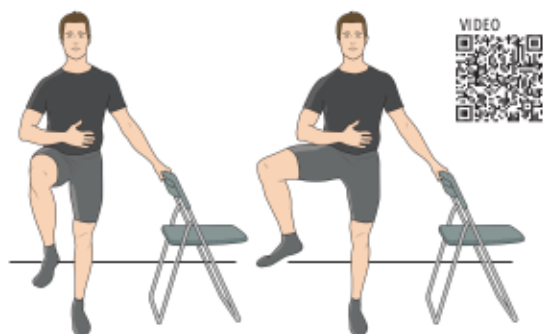


MUOVITI...

È PER LA SALUTE DELLA TUA ANCA

A cura del
Prof. Antonio Frizziero

Esercizi di
STRETCHING E MOBILITÀ



ESERCIZIO 1 CIRCONDUZIONI ANCA

In piedi, appoggiandosi lateralmente alla sedia con una mano, eseguire lentamente circonduzioni dell'anca controlaterale, senza forzare il movimento.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 2 serie da 10 ripetizioni per gamba, a gambe alternate

Personalizzato: ___serie da ___ripetizioni per gamba, a gambe alternate

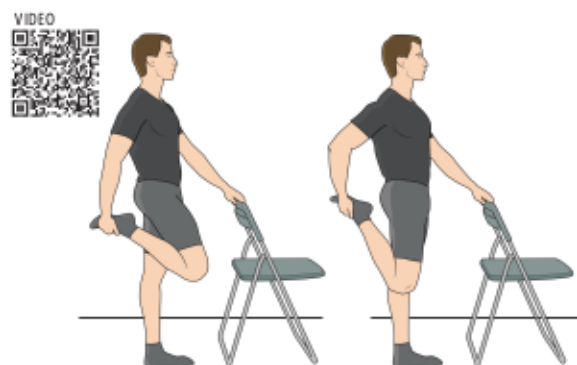
ESERCIZIO 2 STRETCHING QUADRICIPITE

In piedi, assicurandosi a una sedia, afferrare il dorso del piede con l'anca ancora flessa. Poi, senza inarcare la schiena, tirare il piede indietro estendendo la coscia. Mantenere tale posizione per 30 secondi.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 5 serie da 30 secondi per gamba, a gambe alternate

Personalizzato: ___serie da ___secondi per gamba, a gambe alternate



ESERCIZIO 3 STRETCHING ILEO-PSOAS

Sul tappetino, posizionarsi con il piede avanti ed il ginocchio controlaterale indietro fino ad avvertire sensazione di stiramento ai muscoli anteriori della coscia. Spostare quindi il peso in avanti, senza inarcare la schiena. Mantenere questa posizione per 30 secondi. Ripetere con l'arto controlaterale.

Difficoltà: media

Consigliato: 5 serie da 30 secondi per gamba, a gambe alternate

Personalizzato: ___serie da ___secondi per gamba, a gambe alternate



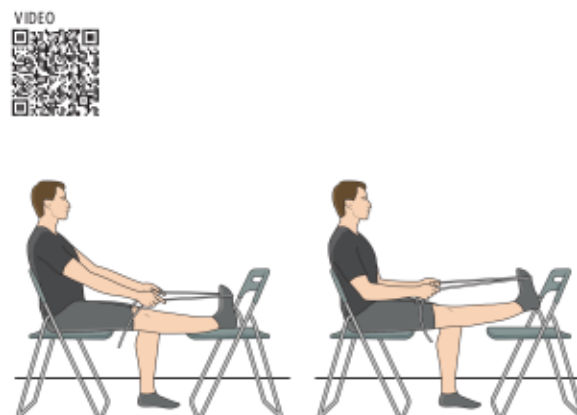
ESERCIZIO 4 STRETCHING ISCHIO-CRURALI

Da seduto appoggiarsi con il tronco allo schienale di una sedia posizionando un arto su un'altra sedia di pari altezza. Avvolgere una corda o un asciugamano intorno alla parte anteriore della pianta del piede. Tirare la corda o l'asciugamano fino a quando si sentono "tirare" i muscoli posteriori della coscia. Mantenere la posizione per 30 secondi poi tornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altro arto.

Difficoltà: media

Consigliato: 5 serie da 30 secondi per gamba, a gambe alternate

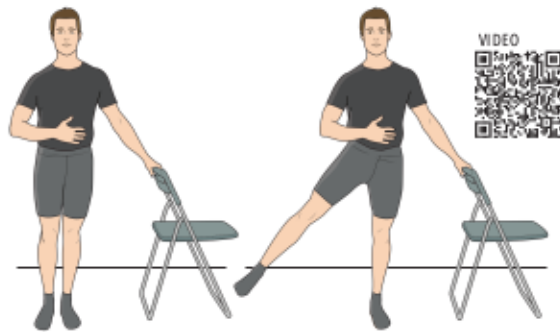
Personalizzato: ___serie da ___secondi per gamba, a gambe alternate



MUOVITI... È PER LA SALUTE DELLA TUA ANCA

A cura del
Prof. Antonio Frizziero

Esercizi di
POTENZIAMENTO MUSCOLARE



ESERCIZIO 5

ABDUZIONE D'ANCA IN PIEDI

In stazione eretta, a piedi uniti, alzare lateralmente l'arto teso senza inclinare il bacino. Mantenere la posizione raggiunta per 2 secondi, poi tornare lentamente alla posizione di partenza.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 10 ripetizioni per gamba, a gambe alternate

Personalizzato: ___serie da ___ripetizioni per gamba, a gambe alternate

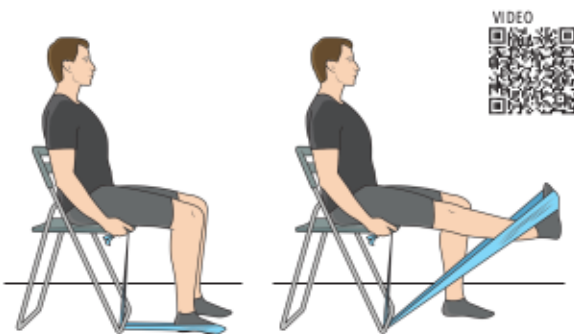
ESERCIZIO 6 PONTE A TERRA

Distendersi sul tappetino a pancia in su a ginocchia flesse. Spingere a terra con la pianta dei piedi e sollevare il bacino contraendo i glutei. Mantenere la posizione raggiunta per 2 secondi, poi tornare lentamente alla posizione di partenza.

Difficoltà: media

Consigliato: 3 serie da 10 ripetizioni, 30 secondi di recupero

Personalizzato: ___serie da ___ripetizioni, ___secondi di recupero



ESERCIZIO 7

RINFORZO DEL QUADRICIPITE

Dopo aver assicurato l'elastico alla sedia e alla parte anteriore del piede, estendere il ginocchio contro resistenza. Mantenere quindi il ginocchio esteso con il piede a martello per 3 secondi, poi tornare lentamente alla posizione di partenza.

Difficoltà: media

Consigliato: 3 serie da 10 ripetizioni per gamba, 1 minuto di recupero

Personalizzato: ___serie da ___ripetizioni per gamba, ___secondi di recupero

ESERCIZIO 8 ALZARSI DALLA SEDIA

Da seduto, portare il busto in avanti ed alzarsi dalla sedia senza avvicinare le ginocchia. Quindi risedersi lentamente.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 10 ripetizioni, 1 minuto di recupero

Personalizzato: ___serie da ___ripetizioni, ___secondi di recupero

