

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

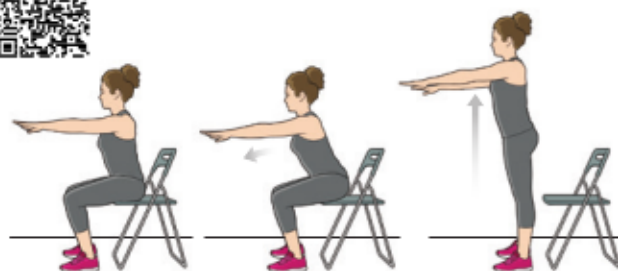
ALZARSI DALLA SEDIA

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



ESERCIZIO 3

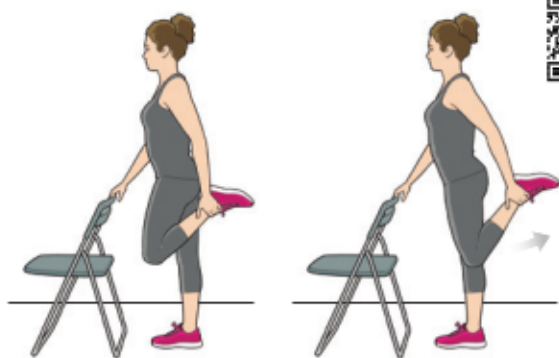
STRETCHING QUADRICIPITE

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

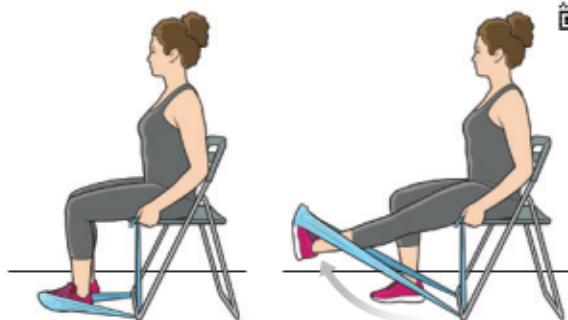
Da seduto appoggiarsi con il tronco allo schienale e sollevare un solo arto con il ginocchio esteso, posizionando il tallone su un'altra sedia di pari altezza. Posizionare una corda da roccia intorno alla parte anteriore della pianta del piede. Tirare la corda come le briglie di un cavallo fino a quando 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





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

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

ESERCIZIO 6
BICICLETTA A TERRA

Difficoltà: media

Consigliato: 3 serie da 10 ripetizioni

Personalizzato: __serie da __ripetizioni



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

Da seduto posizionare l'elastico intorno alla parte anteriore della pianta del piede. Mantenendo la schiena eretta estendere il ginocchio contro resistenza.

ESERCIZIO 8
PRESSA CON ELASTICO

Difficoltà: media

Consigliato: 3 serie da 10 ripetizioni per gamba

Personalizzato: __serie da __ripetizioni per gamba

