PROGRAMMA

Souvenaid®

Vicino a te

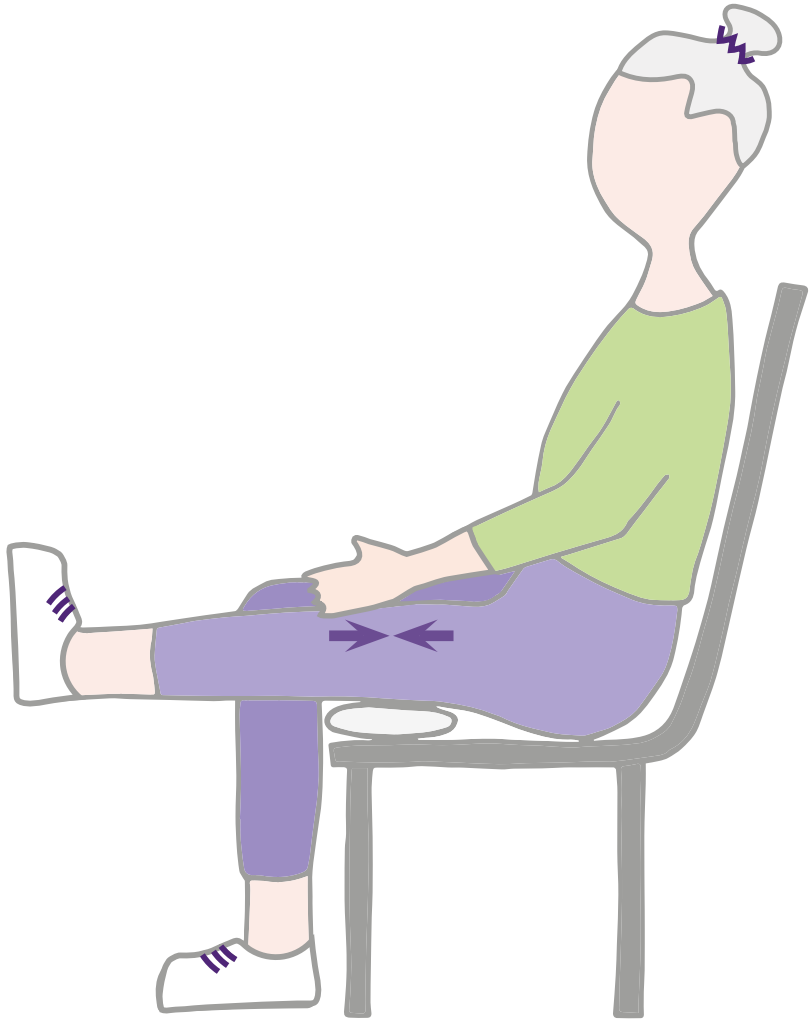
ESERCIZI MOTORI

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Esercizio isometrico per il quadricipite

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscolo quadricipite	2x	10x



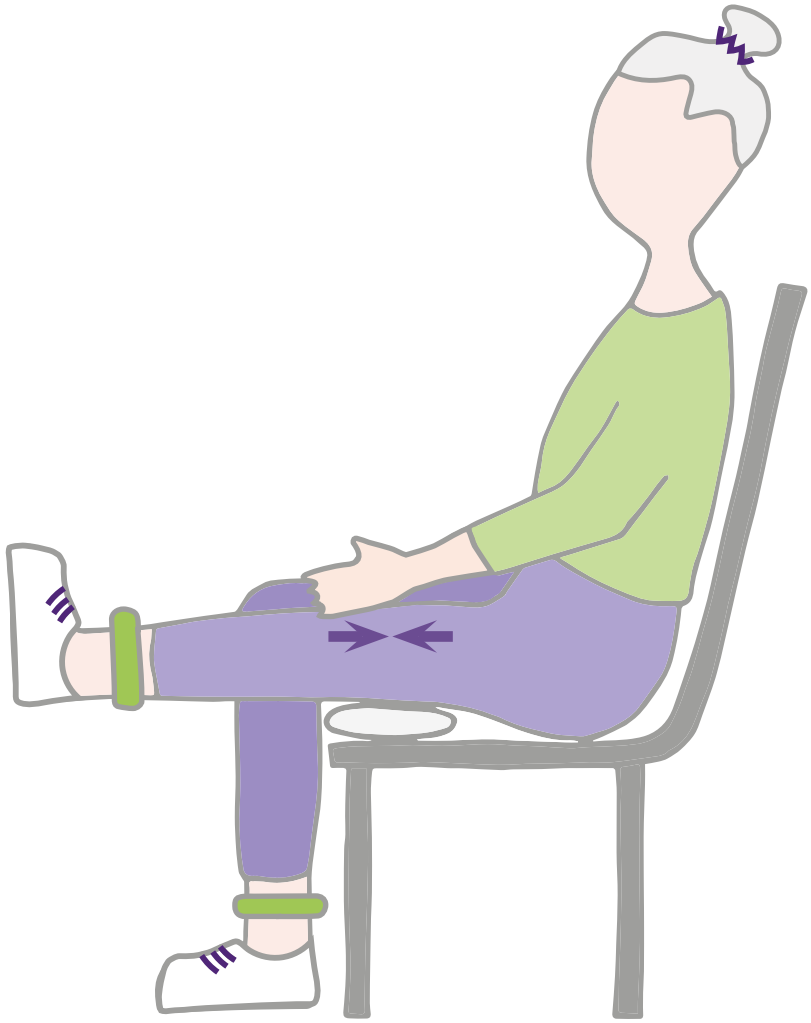
Seduti su una sedia reclinabile, con lo schienale leggermente inclinato indietro e un cuscino ripiegato sotto la coscia. Mantenere la massima estensione possibile del ginocchio per 5-10 secondi mantenendo ben contratto il quadricipite. Ripetere 10 volte per ciascuna gamba. Tra un esercizio e l'altro riposare 20 secondi. Eseguire 2-3 volte al giorno.

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Esercizio isometrico per il quadricipite

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscolo quadricipite	2x	10x



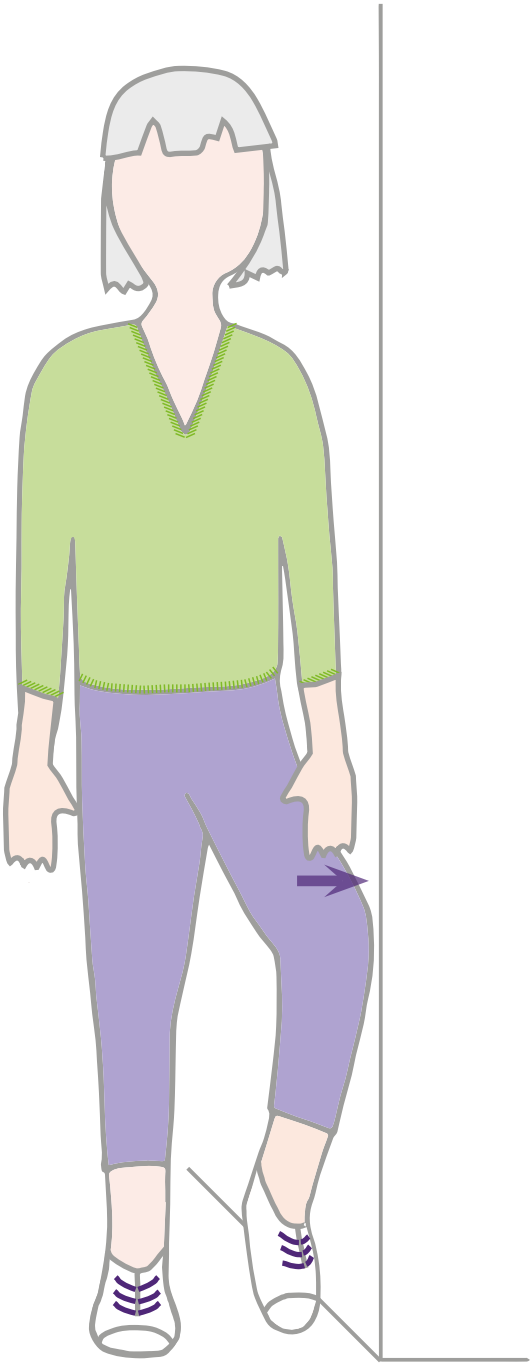
Seduti su una sedia reclinabile, con lo schienale leggermente inclinato indietro e un cuscino ripiegato sotto la coscia. Mantenere la massima estensione possibile del ginocchio per 5-10 secondi mantenendo ben contratto il quadricipite. Applicare un peso alla caviglia per aumentare l'intensità dell'esercizio
Ripetere 10 volte per ciascuna gamba. Tra un esercizio e l'altro riposare 20 secondi. Eseguire 2-3 volte al giorno.

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Esercizio isometrico per i glutei ed abduttori dell'anca

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Ginocchio	3x	10x



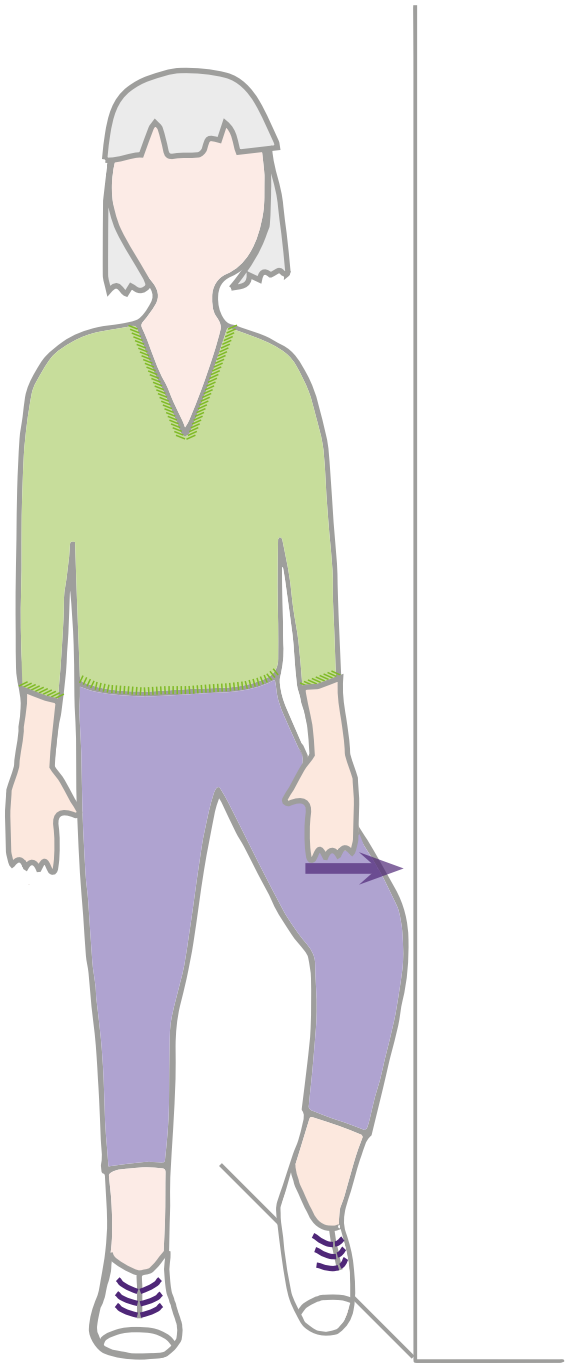
In piedi lateralmente a una parete, con una gamba leggermente sollevata dal suolo, spingere lateralmente contro la parete con la gamba sollevata per 5 secondi e riposare per 10 secondi.
2-3 serie
8-10 ripetizioni per serie

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Esercizio isometrico per i glutei ed abduttori dell'anca

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Ginocchio	3x	10x



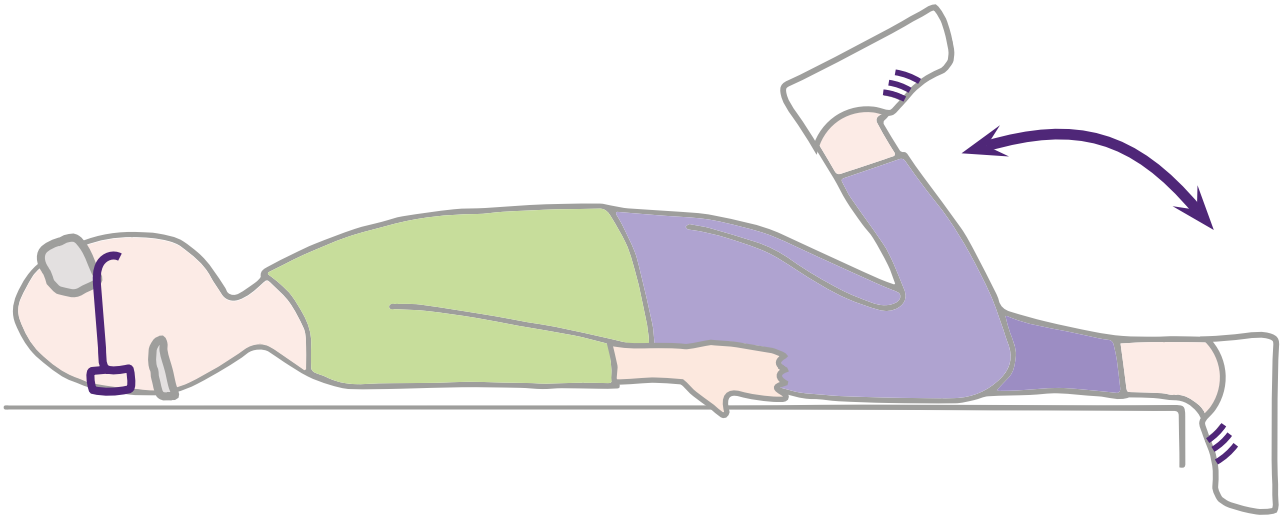
In piedi lateralmente a una parete, con una gamba leggermente sollevata dal suolo, spingere lateralmente contro la parete con la gamba sollevata per 5 secondi e riposare per 10 secondi.
Aumentare la distanza della gamba in appoggio alla parete.
2-3 serie
8-10 ripetizioni per serie

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Esercizio di rinforzo per i flessori

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscoli flessori	2x	10x



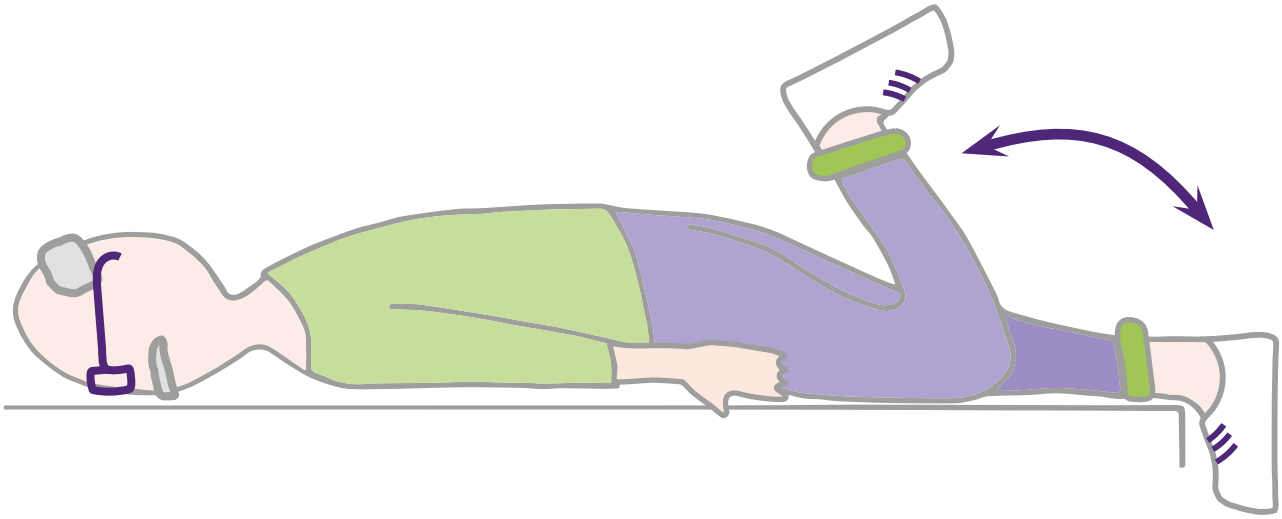
In posizione prona su un lettino rigido, con un cuscino ripiegato sotto le anche e i piedi sporgenti dal lettino. Flettere il ginocchio tenendo il bacino a contatto con il lettino in un secondo, in due secondi tornare alla posizione a gambe stese e poi riposare 15 secondi. Effettuare due serie da 10 ripetizioni per ciascuna gamba. Eseguire due volte al giorno.

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Esercizio di rinforzo per i flessori

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscoli flessori	2x	10x



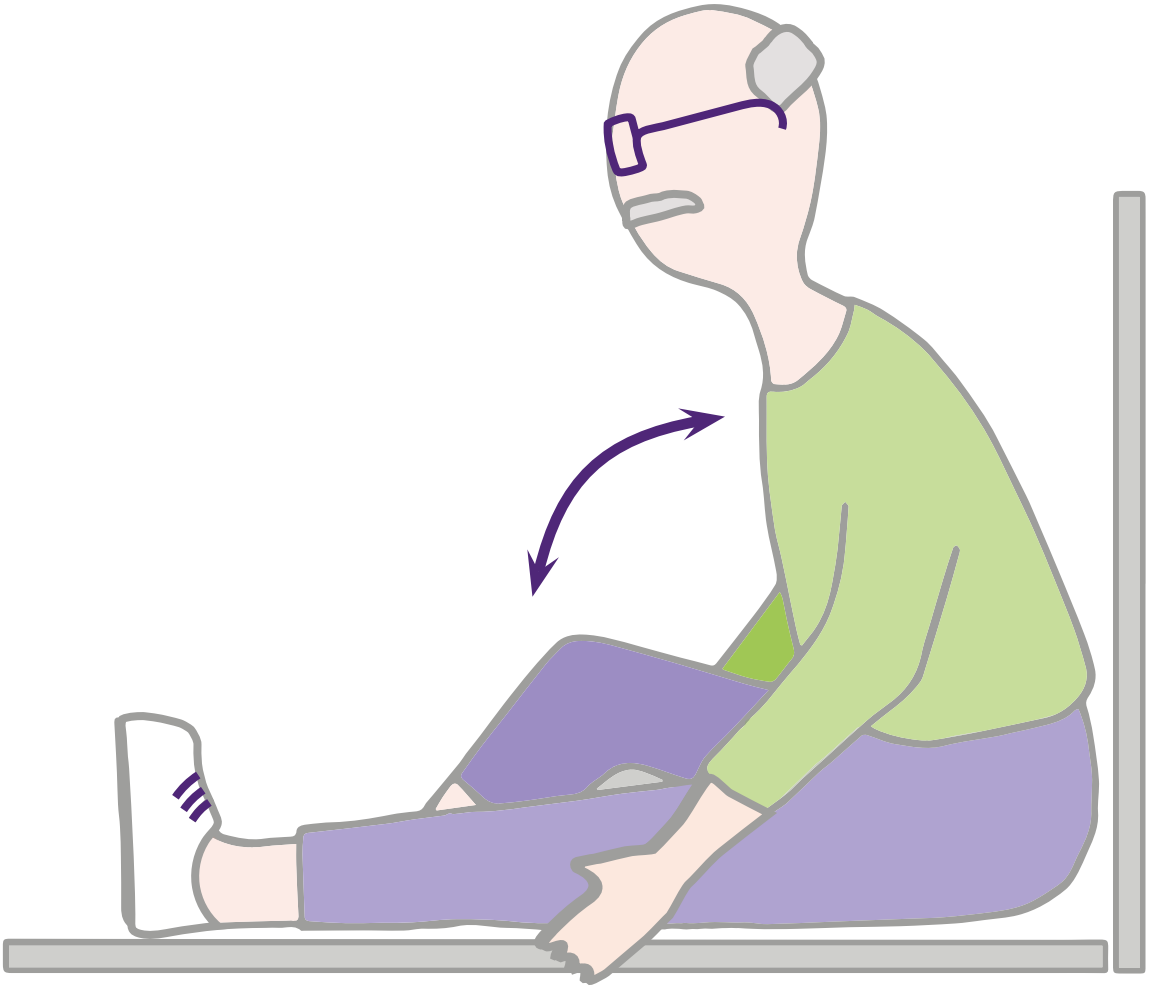
In posizione prona su un lettino rigido, con un cuscino ripiegato sotto le anche e i piedi sporgenti dal lettino. Flettere il ginocchio tenendo il bacino a contatto con il lettino in un secondo, in due secondi tornare alla posizione a gambe stese e poi riposare 15 secondi. Applicare un peso alla caviglia per aumentare l'intensità dell'esercizio. Effettuare due serie da 10 ripetizioni per ciascuna gamba. Eseguire due volte al giorno.

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Esercizio di allungamento per i flessori

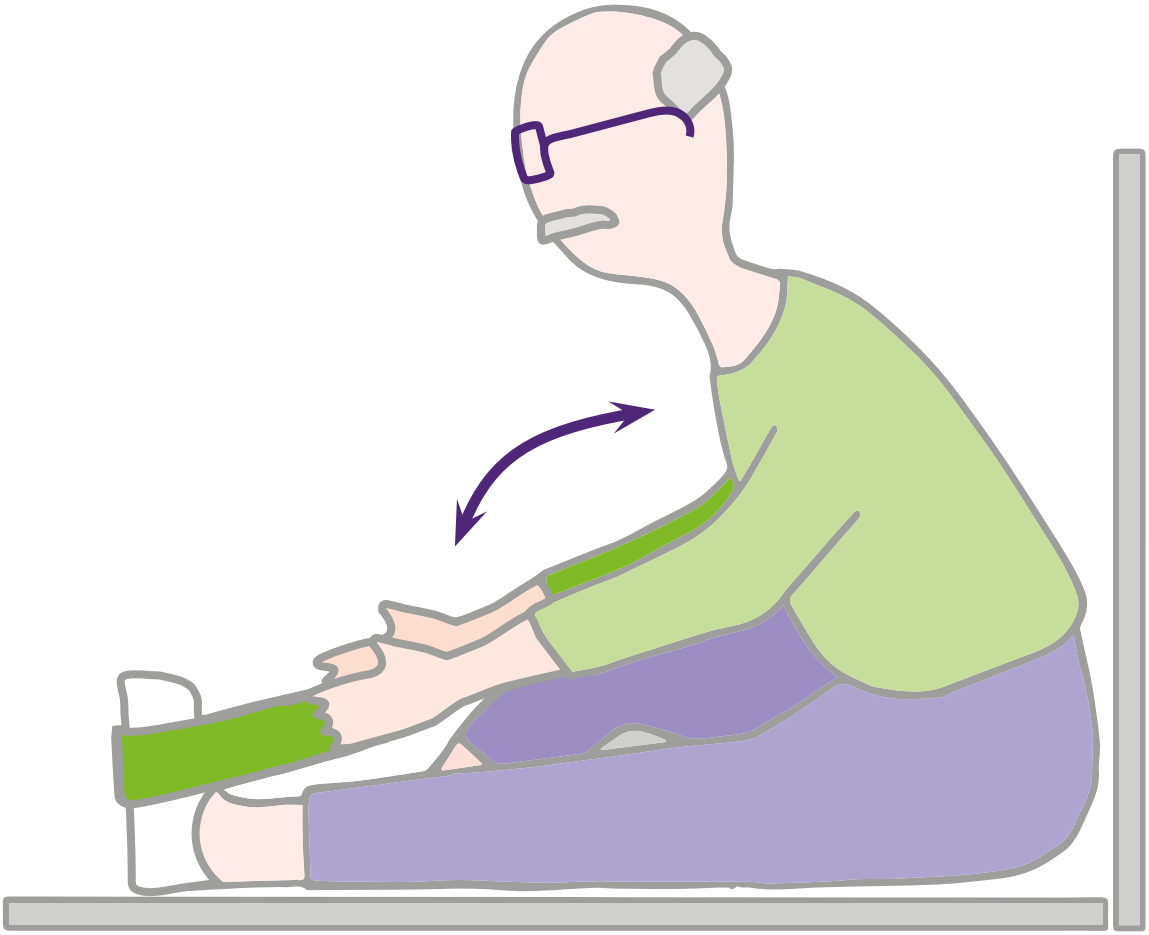
Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscoli flessori	3x	10x



Seduti su un lettino rigido, con una gamba estesa e l'altra leggermente piegata. Piegare in avanti il tronco fino ad avvertire una sensazione di tensione nella parte posteriore della coscia estesa. Mantenere la posizione per 20 second, poi gradualmente tornare alla posizione di partenza. Ripetere tre volte per ciascuna gamba. Tra un esercizio e l'altro riposare 30 secondi. Eseguire tre volte al giorno.

Esercizio di allungamento per i flessori

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscoli flessori	3x	10x



Seduti su un lettino rigido, con una gamba estesa e l'altra leggermente piegata. Piegare in avanti il tronco fino ad avvertire una sensazione di tensione nella parte posteriore della coscia estesa. Mantenere la posizione per 20 secondi, poi gradualmente tornare alla posizione di partenza. Applicare un panno sotto la pianta del piede ed incrementare la tensione tirando con le braccia verso il tronco. Ripetere tre volte per ciascuna gamba. Tra un esercizio e l'altro riposare 30 secondi. Eseguire tre volte al giorno.

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Accovacciamenti al muro

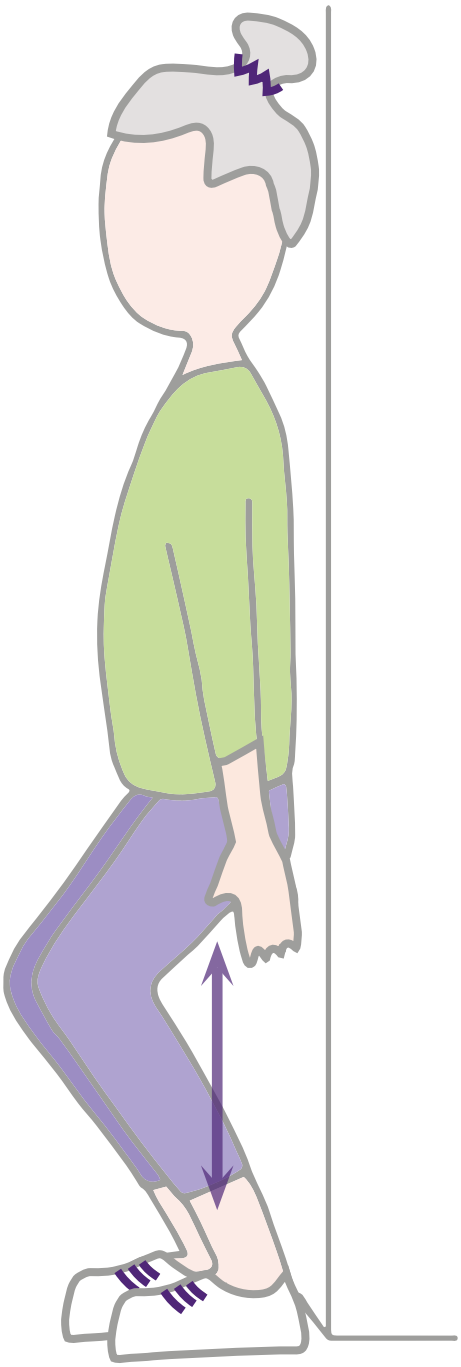
Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscolo gluteo	2x	10x

Con i piedi a 20 cm di distanza da una parete, aderire bene con la schienae il bacino alla parete. Scivolare sul muro sino a una parziale flessione delle ginocchia (circa 30 gradi) in 2 secondi, mantenere la posizione per 10 secondi, tornare alla posizione di partenza in 1 secondo e riposare 15 secondi. Effettuare 3 serie da 10 ripetizioni con 10 minuti di riposo tra le serie

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Accovacciamenti al muro

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscolo quadricipite	3x	10x



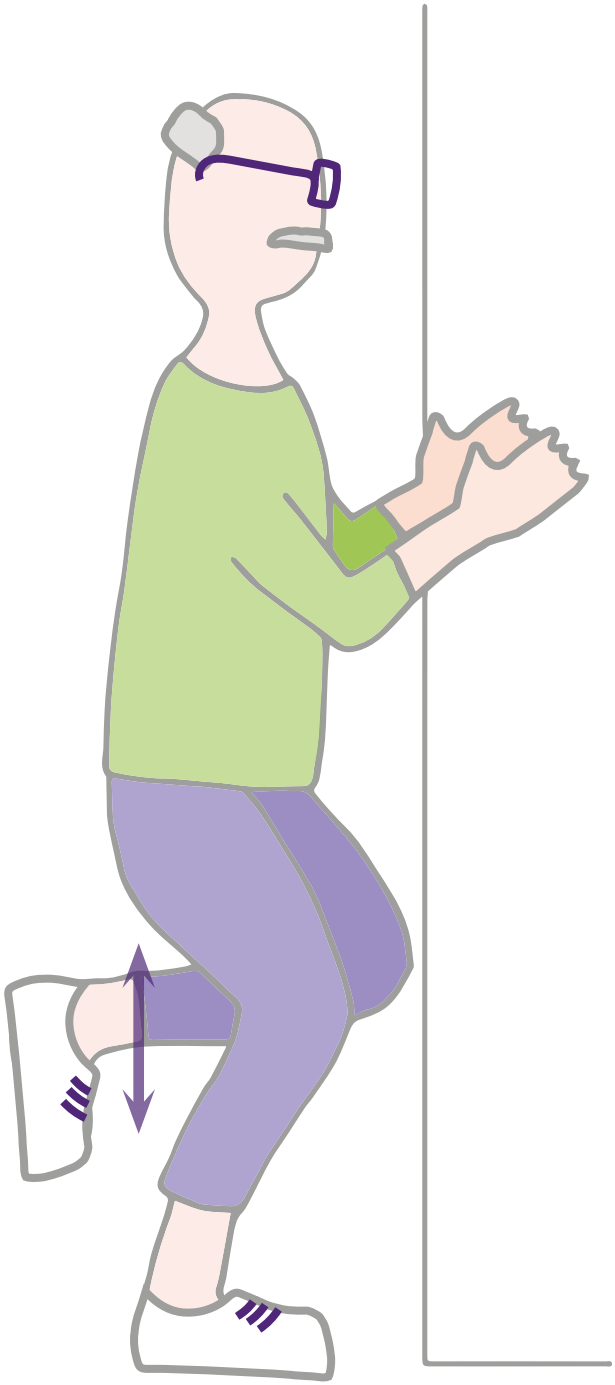
Con i piedi a 20 cm di distanza da una parete, aderire bene con la schienae il bacino alla parete. Scivolare sul muro sino a una parziale flessione delle ginocchia (circa 30 gradi) in 2 secondi, mantenere la posizione per 10 secondi, tornare alla posizione di partenza in 1 secondo e riposare 15 secondi.
Aumentare la massima flessione del ginocchio, senza provocare dolore. Effettuare 3 serie da 10 ripetizioni con 10 minuti di riposo tra le serie

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Squat su una gamba

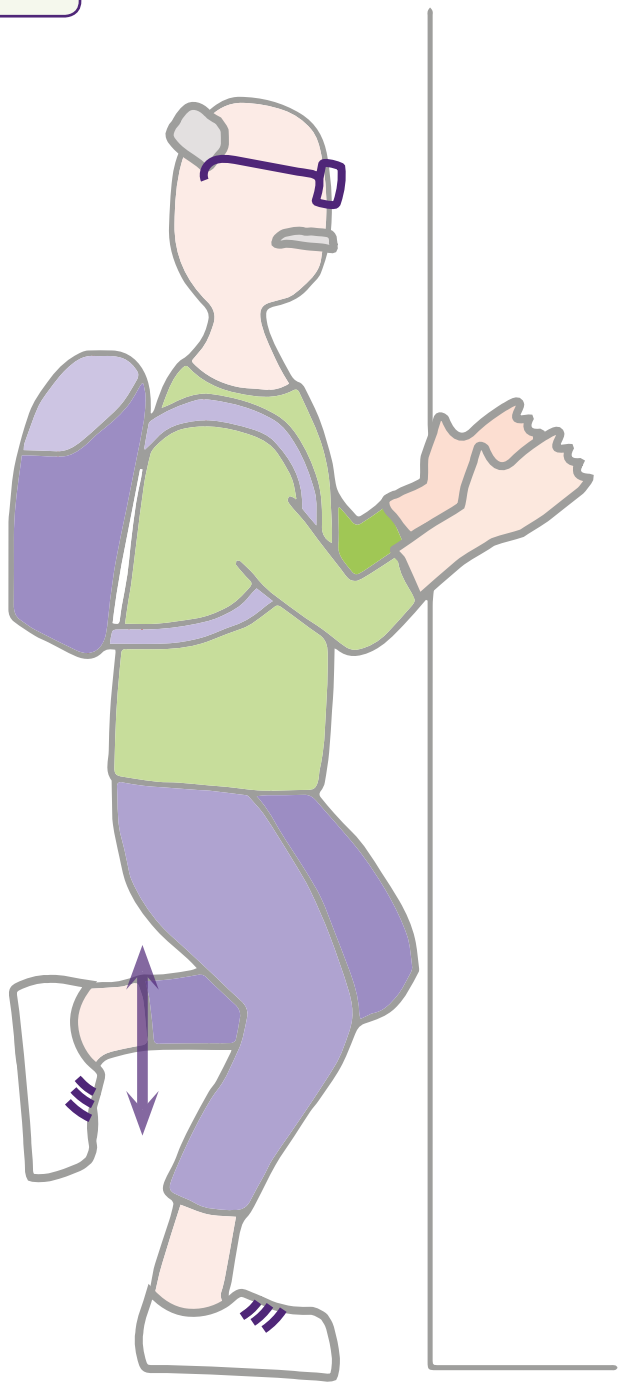
Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscolo quadricipite	3x	10x



Con i piedi a 30 cm di distanza da una parete, le mani appoggiate alla parete per mantenere l'equilibrio. Sollevare una gamba e flettere l'altra mantenendo la schiena dritta fino ad una flessione del ginocchio di circa 30 gradi in 2 secondi, mantenere la posizione per 10 secondi, tornare nella posizione di partenza in 1 secondo e riposare 15 secondi. Effettuare 3 serie da 10 ripetizioni per ciascuna gamba. Eseguire due volte al giorno.

Squat su una gamba

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscolo quadricipite	3x	10x



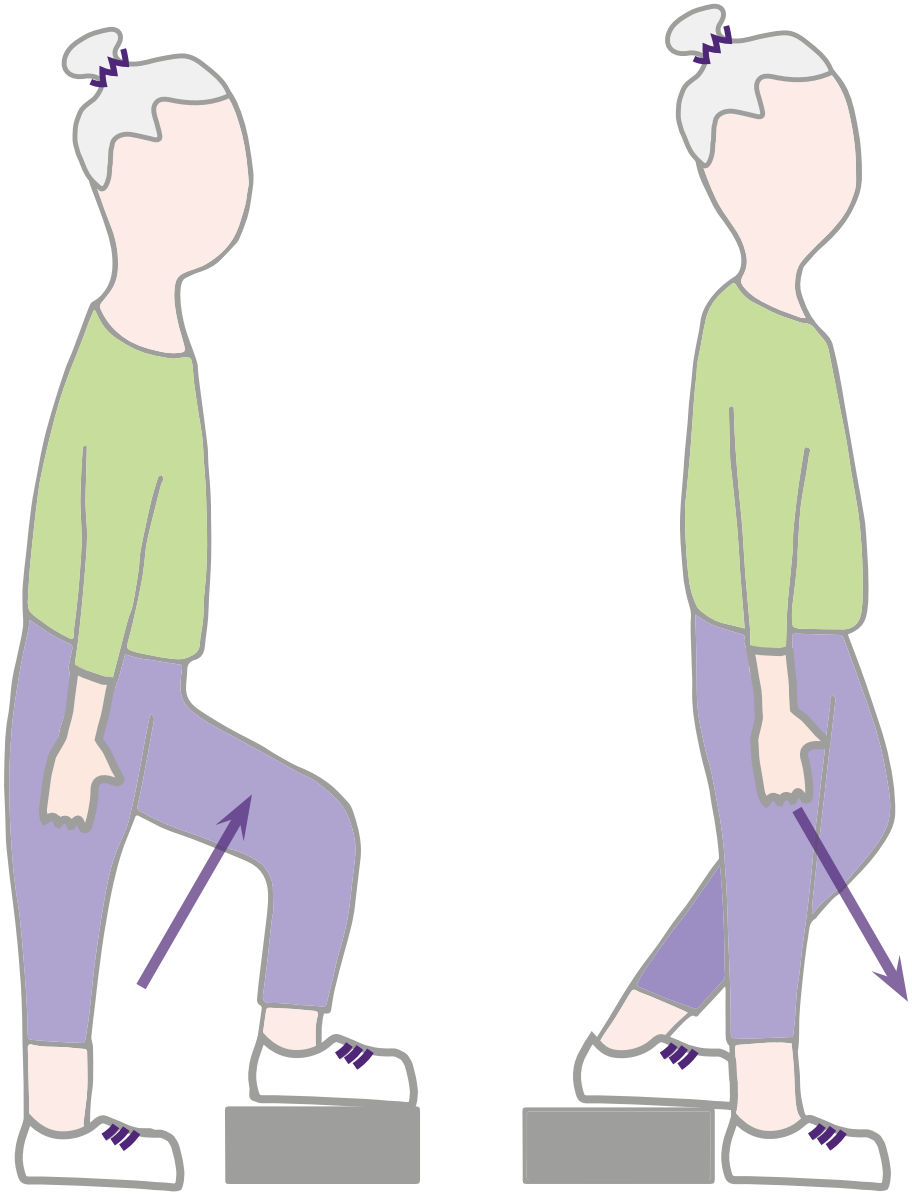
Con i piedi a 30 cm di distanza da una parete, le mani appoggiate alla parete per mantenere l'equilibrio. Sollevare una gamba e flettere l'altra mantenendo la schiena dritta fino ad una flessione del ginocchio di circa 30 gradi in 2 secondi, mantenere la posizione per 10 secondi, tornare nella posizione di partenza in 1 secondo e riposare 15 secondi.
Indossare uno zainetto con peso progressivamente crescente per aumentare l'intensità dell'esercizio. Effettuare 3 serie da 10 ripetizioni per ciascuna gamba. Eseguire due volte al giorno.

difficoltà:

PROGRAMMA Souvenaid® Vicino a te

Salita e discesa di uno scalino

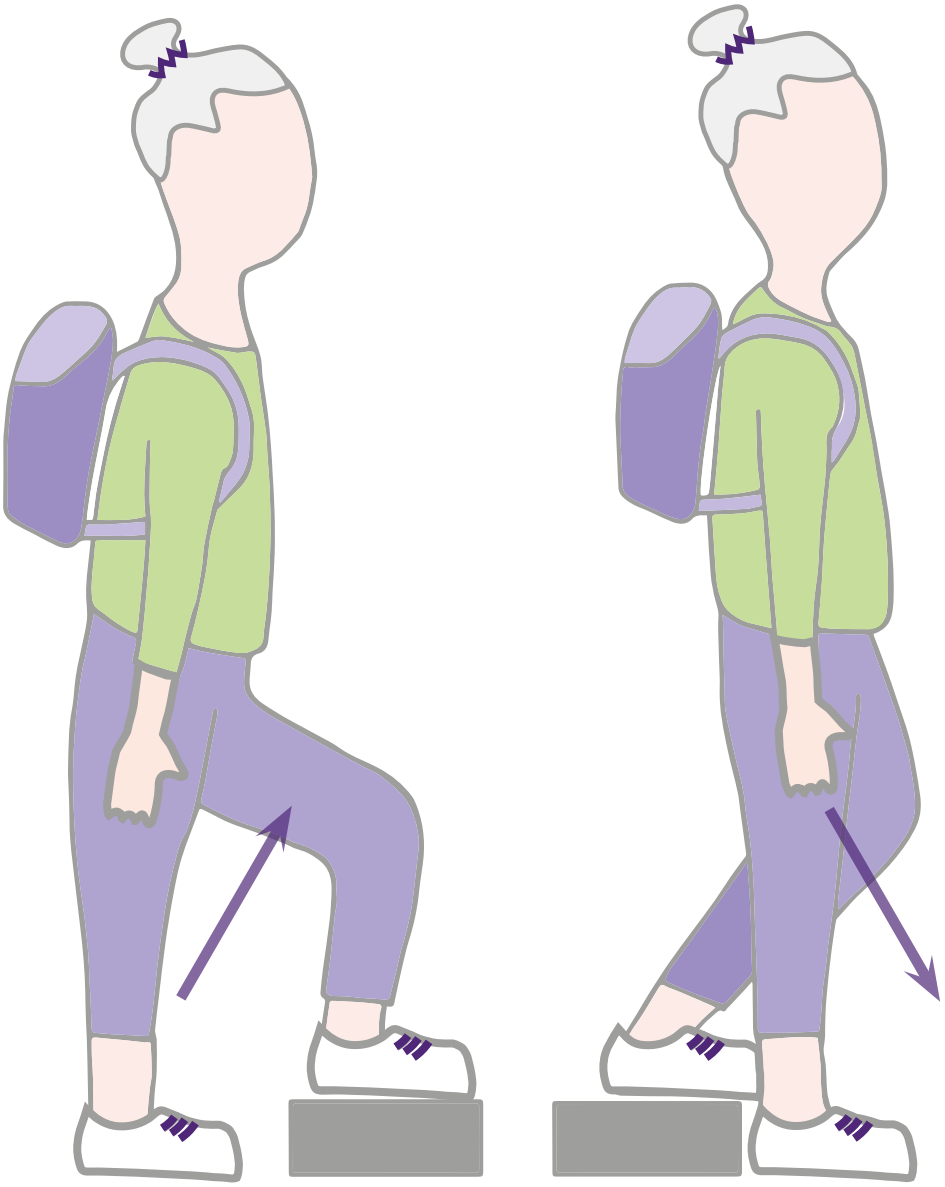
Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscolo gluteo	3x	15x



In piedi di fronte a un rialzo di circa 20 cm. Salire sul rialzo con la gamba più dolorante in circa 1 secondo, poi scendere dal rialzo con la gamba meno dolorante in circa 2 secondi, mantenendo sempre il tronco ben eretto. Effettuare 3 serie da 15 ripetizioni con 3 minuti di riposo tra le serie. Eseguire due volte al giorno

Salita e discesa di uno scalino

Parte del corpo	Serie	Ripetizioni per serie
Muscolo quadricipite	3x	10x



In piedi di fronte a un rialzo di circa 20 cm. Salire sul rialzo con la gamba più dolorante in circa 1 secondo, poi scendere dal rialzo con la gamba meno dolorante in circa 2 secondi, mantenendo sempre il tronco ben eretto. Indossare uno zainetto con peso progressivamente crescente per aumentare l'intensità dell'esercizio. Effettuare 3 serie da 15 ripetizioni con 3 minuti di riposo tra le serie. Eseguire due volte al giorno