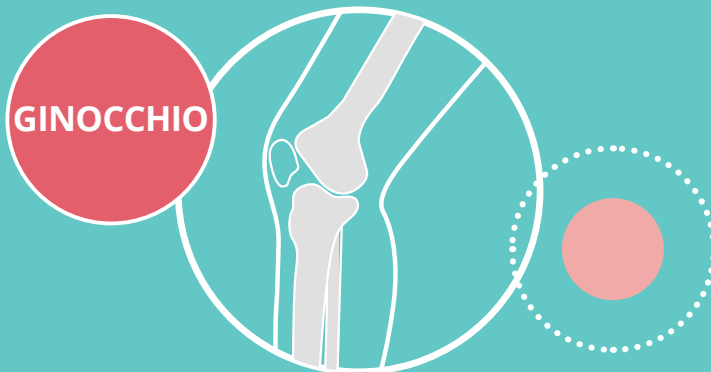




ARTICOLARITÀ E STRETCHING

STRETCHING DEI MUSCOLI DELLA CATENA POSTERIORE

Esercizio 1

Materiale: tappeto e muro

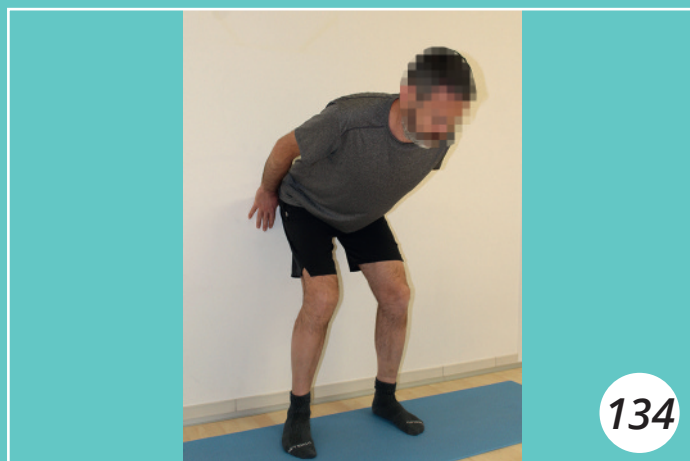
Posizionarsi con la colonna vicino ad un muro e i piedi distanti circa 15/20 cm e paralleli, ad una distanza di 20 cm tra loro. Scivolare con la colonna verso il basso flettendo un po' le ginocchia.

Effettuare un auto-allungamento del capo e posizionare le braccia lungo i fianchi.

Durante la fase espiratoria staccare tutta la colonna dal muro, senza perdere il contatto del sedere e mantenendo la flessione iniziale delle ginocchia, flettere il tronco mantenendo l'allungamento. Ricordarsi di respirare lentamente durante l'esercizio e fermarsi quando la tensione dietro alle ginocchia non è più sopportabile, mantenere 5 secondi la posizione tollerata respirando e poi lentamente risalire arrotondando la colonna.



133

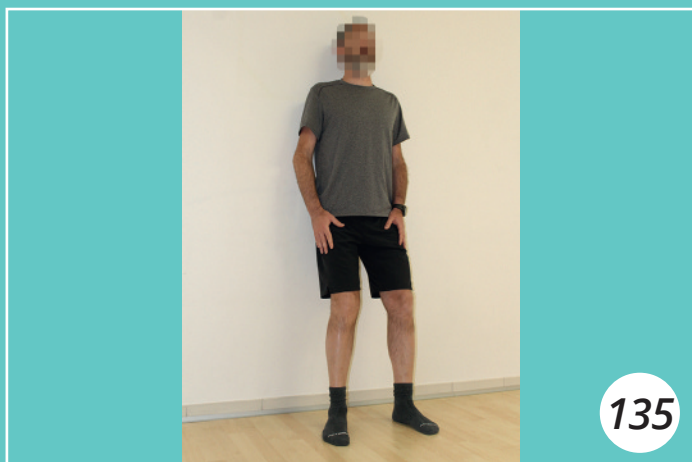


134

Esercizio 2

Materiale: tappetino e pedana basculante

Posizionarsi da supino su un tappetino con le ginocchia flesse e distanti, con piedi in appoggio su una pedana basculante. Effettuare l'esercizio del ponte, cercando di staccare il sedere dal tappeto. Mantenere la posizione 5 secondi e poi riappoggiare il sedere sul tappetino.



135



136

FORZA

Esercizio 3

Materiale: tappetino ed elastico

Posizionarsi supino su di un tappetino con un ginocchio flesso al petto e l'altro piede poggiato.

Posizionare l'elastico sotto la pianta del piede.

I due capi dell'elastico saranno tratti dalle mani;

i gomiti vanno poggiati vicino ai fianchi per evitare che si muovano.

Effettuare una spinta del piede contro l'elastico partendo dalla posizione di ginocchio flesso verso l'estensione, cercando di non far andare il ginocchio verso l'interno.



Esercizio 4

Materiale: tappetino

Posizionarsi da supino su un tappetino con le ginocchia flesse e distanti, con piedi in appoggio sul tappetino.

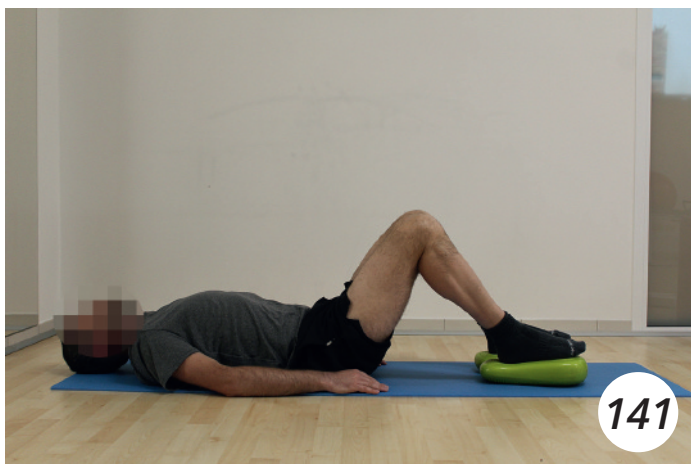
Effettuare l'esercizio del ponte, cercando di staccare il sedere dal tappeto. Mantenere la posizione 5 secondi e poi riappoggiare il sedere sul tappetino.



Esercizio 5

Materiale: tappetino e pedana basculante

Posizionarsi da supino su un tappetino con le ginocchia flesse e distanti, con piedi in appoggio su una pedana basculante. Effettuare l'esercizio del ponte, cercando di staccare il sedere dal tappeto. Mantenere la posizione 5 secondi e poi riappoggiare il sedere sul tappetino.



RINFORZO DEL QUADRICIPITE

Esercizio 6

Materiale: muro e tappetino

Posizionarsi vicino ad un muro, facendo aderire tutta la colonna e la testa, mettere i piedi distanti dal muro circa 20 cm. Scivolare con la colonna verso il basso facendo uno squat sulle ginocchia flettendole fino a 100° e mantenere per 10 secondi la posizione. Effettuare una flessione del capo (per un maggior reclutamento della fascia addominale) e mantieni 5 secondi. Al termine ritorna nella posizione di partenza.



RINFORZO DEL MEDIO GLUTEO

Esercizio 7

Materiale: elastico e tappetino

Posizionarsi in decubito laterale su di un tappetino con le ginocchia flesse, in modo che la pianta dei piedi sia in linea con la colonna vertebrale. Sollevare il ginocchio posto in alto avendo cura di mantenere il bordo dei piedi a contatto, mantenere la posizione 5 secondi e poi ridiscendere con il ginocchio.



RITORNO ALLA NORMALITÀ

Esercizio 8

Materiale: muro, tappetino e pallone Bobath

Posizionarsi vicino ad un muro, mettendo tra il muro e la colonna una palla Bobath; tenere i piedi circa 20 cm più avanti. Scivolare con la colonna verso il basso facendo uno squat sulle ginocchia, flettendole fino a $100^{\circ}/90^{\circ}$ ed esercitando una pressione sulla palla; mantenere per 10 secondi la posizione.



Esercizio 9

Materiale: spalliera, elastico e/o cuscino

Posizionarsi in piedi accanto ad una spalliera. Legare un elastico ad un piolo della spalliera ad altezza del ginocchio. Infilare un piede all'interno dell'elastico e posizionare l'elastico all'altezza del ginocchio. Scivolare con l'altro piede indietro sino a formare una V con gli arti inferiori. Se il tallone non si appoggia al pavimento posizionare sotto al tallone un cuscino.

Effettuare un trasferimento di carico sul ginocchio che è legato all'elastico avendo cura di mantenere una simmetria tra ginocchio e caviglia, cercando di non farsi trascinare dalla resistenza offerta dall'elastico.

