



METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE

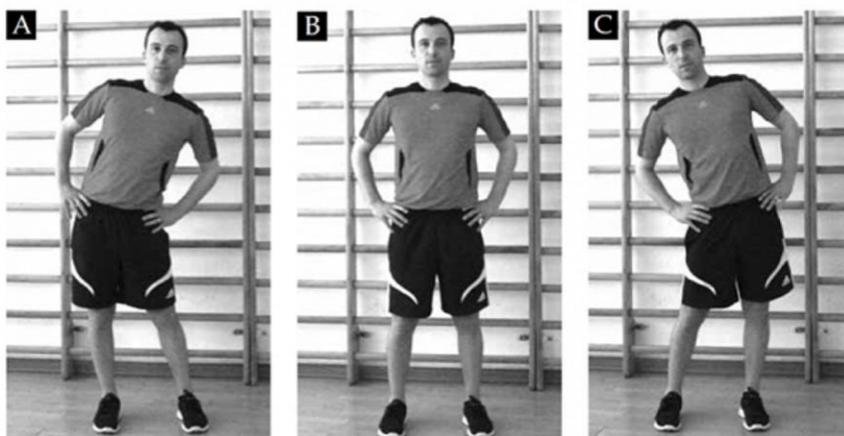
Silver Fitness

ALLENAMENTO A DOMICILIO: **MOBILITÀ ARTI INFERIORI**

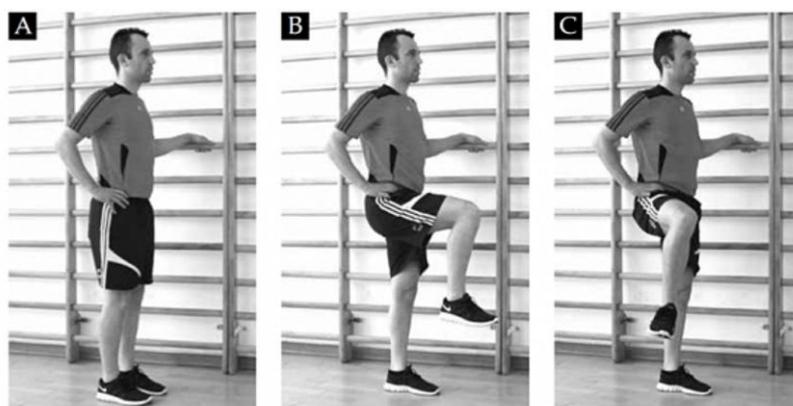
MI RACCOMANDO CERCA DI RAGGIUNGERE LA TUA MASSIMA ESCURSIONE ARTICOLARE.

Per gli esercizi che prevedono un appoggio monopodalico a terra ci si può appoggiare ad una sedia o ad un tavolo per maggiore sicurezza.

1 Circonduzioni del bacino: in stazione eretta, con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle eseguire un movimento di circonduzione del bacino prima in **senso orario** e poi **senso antiorario**. Eseguire 6 circonduzioni in un senso e 6 in quello opposto per 3 serie



2 Circonduzioni della coscia: in posizione eretta con il ginocchio flesso a circa 90° eseguire delle circonduzioni della coscia verso l'esterno e poi ritornare alla posizione di partenza. Eseguire 10 ripetizioni con una gamba e poi con l'altra. 3 serie per gamba da 10 ripetizioni



3 Oscillazioni laterale della gamba: Assumere una posizione eretta e appoggiarsi ad una sedia per una maggiore stabilità. Tenendo un piede ben saldo a terra, alzare la gamba opposta e farla oscillare lentamente avanti e indietro rispetto al corpo come un pendolo. Eseguire 8-10 slanci con una gamba e poi con l'altra per 3 serie.

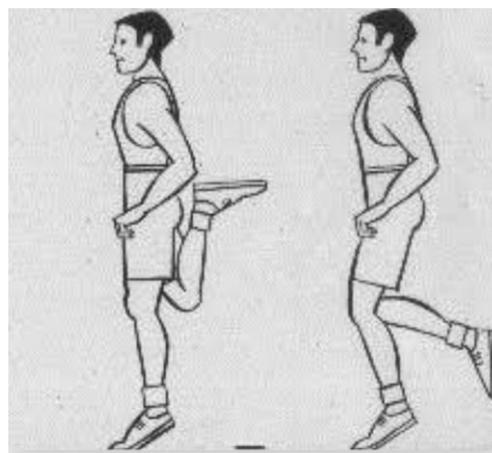


4 Knee up Posizionarsi in piedi addome attivo con le gambe tese e le braccia allungate lungo i fianchi, portare un ginocchio all'altezza dell'anca, abbassarlo lentamente ed eseguire 10 ripetizione per lato e poi ripetere con la gamba opposta. In caso di necessità utilizzare una sedia o un tavolo per appoggiarsi



5 leg curl/ calciata dietro in piedi addome attivo e braccia tese lungo i fianchi, portare il tallone verso il gluteo per 10 volte con la stessa gamba e poi con l'altra gamba.

3 serie da 10 ripetizione per gamba. In caso di necessità utilizzare una sedia o un tavolo per appoggiarsi



6 circonduzioni della caviglia: in piedi, braccia lungo i fianchi sollevare una gamba e mantenendo le ginocchia tese e le dita dei piedi rilassate ruotare il collo del piede in senso orario e antiorario per 8 volte.

3 serie da 8 ripetizioni

7 sollevamento sulle punte e sui talloni: in piedi braccia lungo i fianchi, solleva i talloni mantenendo il busto dritto, mantieni la posizione per 3'' e poi sposta il peso sui talloni sollevando le punte mantenendo la posizione per 3''. Ripeti per 8 volte per 3 serie. In caso di necessità utilizzare un appoggio per maggiore sicurezza.

Scala di Borg

Scala di Borg	Entità della fatica
6	Nessuna sensazione di esaurimento
7/8	Estremamente lieve
9	Lieve
10/12	Moderata
13/14	Un po' forte
15	Forte
16	
17	
18	Molto forte
19	Estremamente forte
20	Massimo sforzo