



## PROPOSTA DI ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI INFERIORI

### NOTA BENE:

Tutti gli esercizi proposti devono adattarsi alle possibilità personali e tenere conto di eventuali patologie o limitazioni muscolo-tendinee.

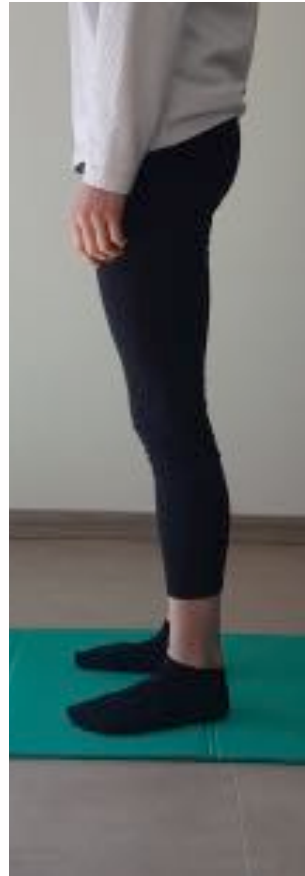
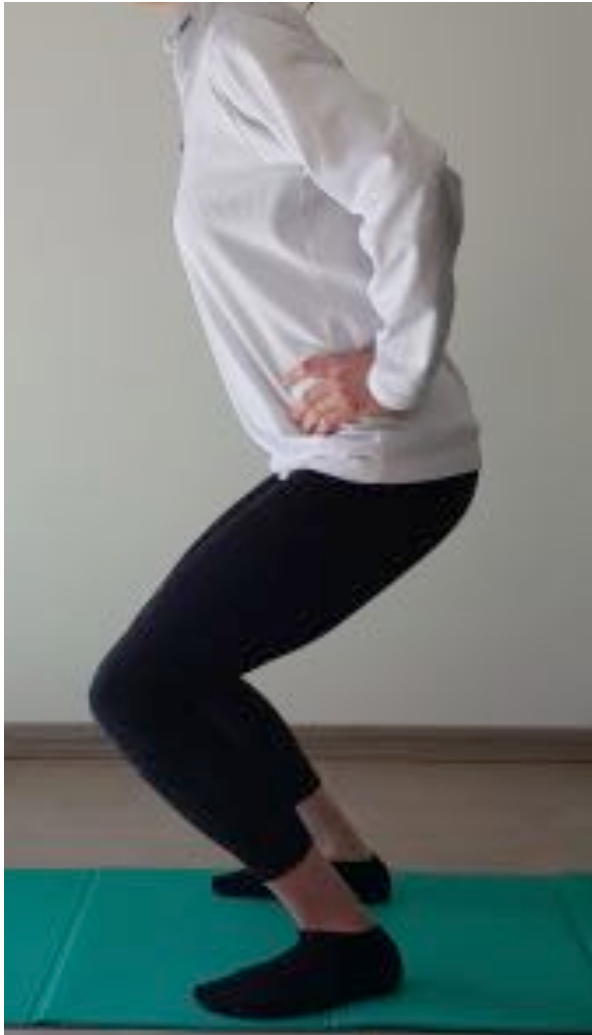
Le attività proposte possono essere svolte in ambiente domestico, con l'utilizzo di oggetti di uso comune e di un tappetino o asciugamento per gli esercizi a terra.

Per poter svolgere in totale sicurezza gli esercizi proposti, assicurarsi di avere un abbigliamento idoneo, delle calzature (calze o scarpe) che permettano di non scivolare e eventualmente un sostegno stabile a cui appoggiarsi in caso di perdita di equilibrio.

Si consiglia di svolgere le attività non in solitudine ma in compagnia (con familiare o conoscente).

Per ogni attività proposta, si consiglia di non superare il valore di 6 – 7 di fatica percepita (su una scala 0-10). Ogni esercizio può essere personalizzato e reso più o meno intenso, senza esagerare, a seconda delle proprie capacità, ad esempio

- modificando la durata delle pause tra un esercizio e il successivo,
- sfruttando o meno l'aiuto delle mani nel sollevarsi dalla sedia,
- utilizzando più bottiglie d'acqua invece di una.



### 1 RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI INFERIORI

Da posizione eretta, piegare le ginocchia fino alla posizione di mezzo squat (angolo al ginocchio di circa  $90^\circ$ ) e tornare in piedi.

10-15 ripetizioni per 3-4 serie.  
30 secondi di pausa tra una serie e la successiva.



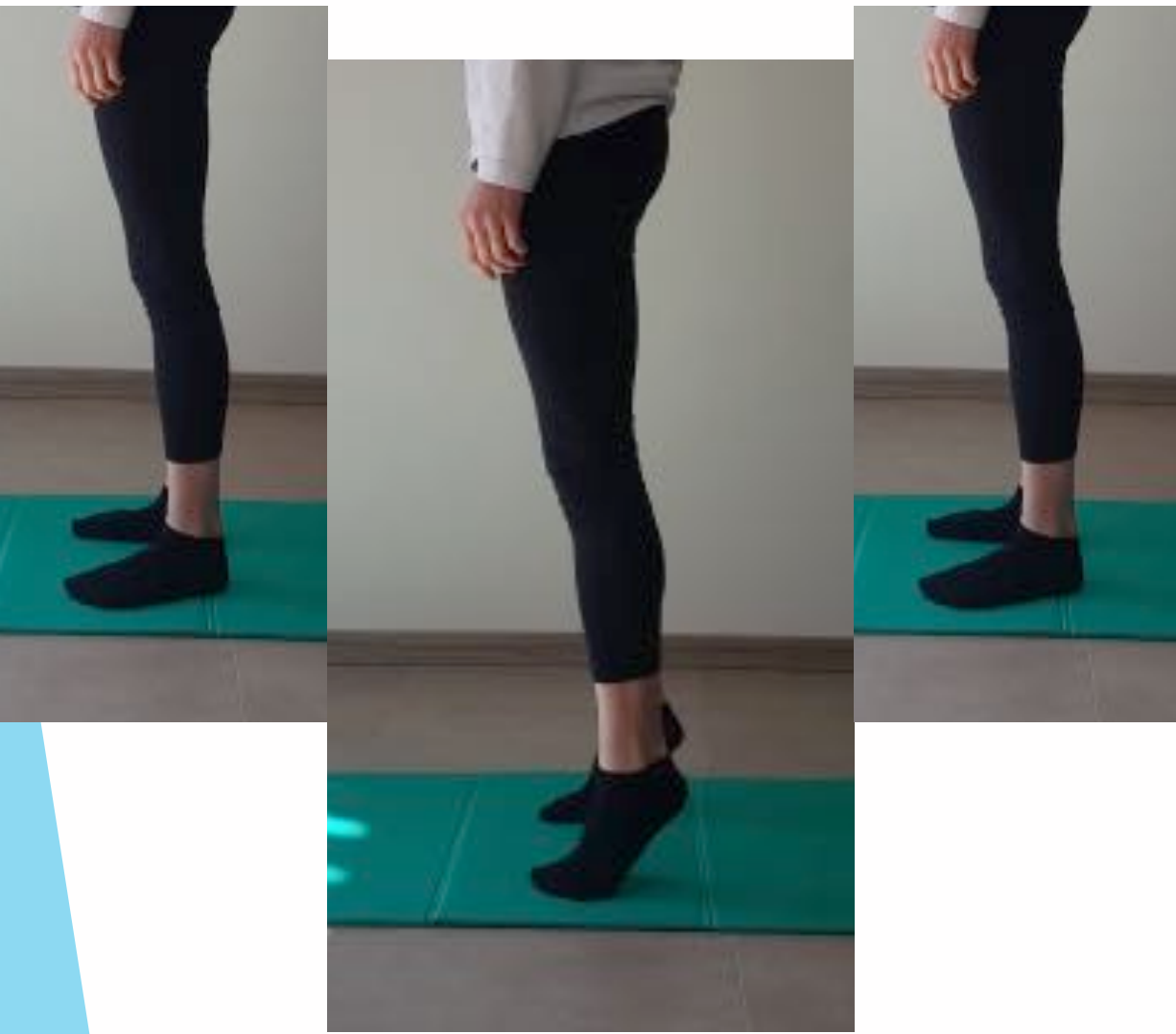
2

### RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI INFERIORI

Affondo laterale, con arti inferiori divaricati, spostare il peso del proprio corpo in maniera alternata a destra e sinistra.

10-15 ripetizioni per 3-4 serie.  
30 secondi di pausa tra una serie e la successiva.





3

### RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI INFERIORI

A piedi uniti, sollevarsi  
sull'avampiede, mantenere la  
posizione 2-3 secondi e tornare  
in posizione di partenza.

10-15 ripetizioni per 3-4 serie.  
30 secondi di pausa tra una  
serie e la successiva.



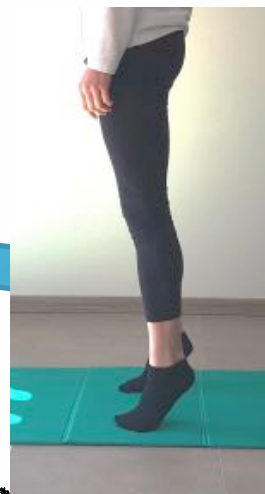
4

### RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI INFERIORI

Partendo con un piede avanti rispetto all'altro, effettuare un affondo sfiorando il pavimento con il ginocchio.

10-15 ripetizioni con piede DESTRO avanti e 10-15 ripetizioni con piede SINISTRO avanti.  
30 secondi di pausa tra una serie e la successiva.

Ripetere per 2 volte



CIRCUITO RAFFORZAMENTO  
PER GLI ARTI INFERIORI  
(COM IMPEGNO METABOLICO  
MAGGIORE)

Tutti gli esercizi precedenti  
10 ripetizioni per esercizio  
da ripetere 3 - 4 volte  
senza pause.

