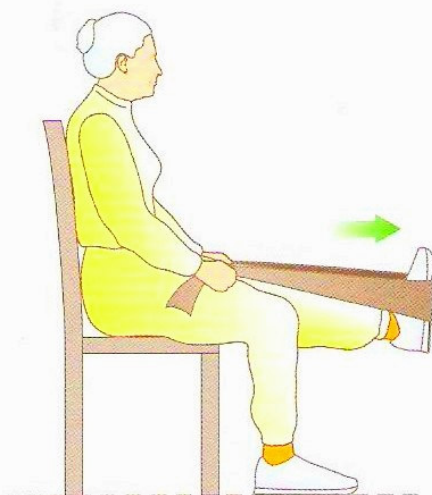


Esempi di facili esercizi fisici praticabili a domicilio (scheda 2)



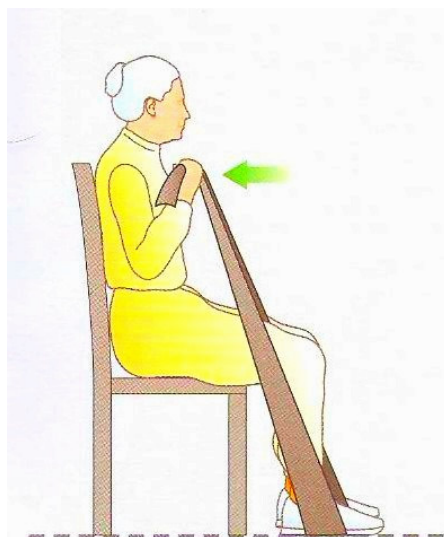
1 **Rafforzamento dei muscoli abduttori delle cosce.** Mettere la banda elastica attorno alla punta del piede sinistro. Tirare la banda con la mano destra, posandola sulla coscia destra. Lentamente portare la gamba in fuori e riportarla in dentro. Ripetere l'operazione con il piede destro (8 volte per piede).



2 **Rafforzamento dei muscoli estensori delle gambe.** Mettere la banda elastica attorno al piede sinistro, tenendone le estremità con le due mani. Sollevare il ginocchio, tirare la banda e tenere con forza le mani contro le anche. Spingere il calcagno verso l'avanti e il basso: quando il ginocchio è completamente esteso, tenere la posizione per 8 secondi, per tornare poi lentamente alla posizione di partenza (8 volte per piede).



3 **Rafforzamento dei muscoli flessori plantari.** Mettere attorno alla punta del piede destro la banda elastica, tenendola con due mani. Spingere il piede in avanti finché il ginocchio è esteso, poi spingere la punta del piede in avanti contro la banca elastica per 10 secondi per poi tornare lentamente alla posizione di partenza (8 volte per piede).



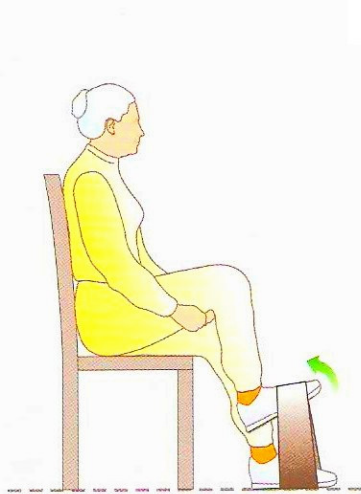
4 **Rafforzamento delle braccia.** Mettere la banda elastica sotto i piedi bene a terra e divaricati. Tenere le estremità della banda con la mano destra, palmo rivolto verso l'alto e braccia ad angolo retto rispetto all'avambraccio. Sollevare il braccio finché la mano sarà vicino alla spalla. Tenere la posizione per 1 secondo e poi tornare lentamente alla posizione iniziale (8 volte per lato).



5 **Rafforzamento dei muscoli abduttori delle cosce.** Sedere con le caviglie e le ginocchia unite. Posizionare attorno alle cosce (a metà) la banda elastica tenendola insieme con le mani. Spingere le cosce in fuori tenendo le caviglie unite e i piedi a terra per 5 secondi per poi ritornare lentamente alla posizione iniziale (8 volte).



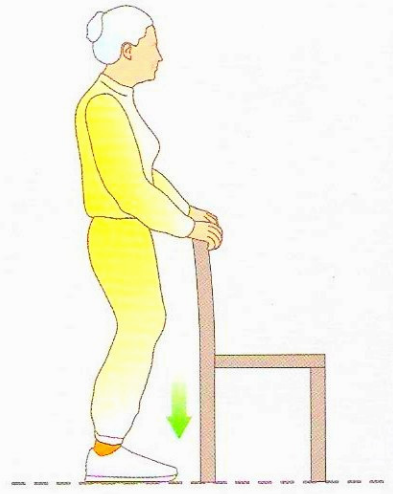
6 **Rafforzamento dei muscoli adduttori delle cosce.** Mettere tra le cosce una palla. Stringere in dentro le ginocchia con la maggior forza possibile per 5 secondi. Rilasciare lentamente (8 volte).



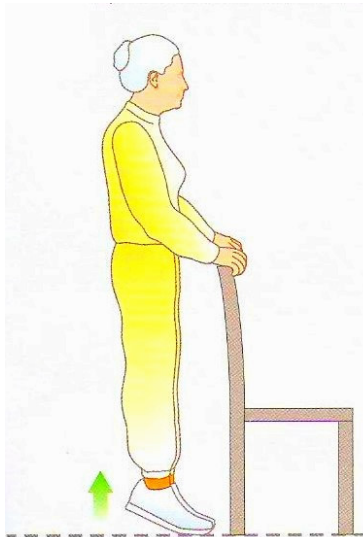
7 Rafforzamento delle caviglie. Fare un anello con una banda elastica. Mettere la gamba sinistra in avanti, con il calcagno a terra e la banda sotto la punta dei piedi. Sotto l'estremità superiore dell'anello elastico posizionare il piede destro. Piegare anca e ginocchio destro verso l'alto finché la banda è tesa. Tenere la coscia destra sollevata con le mani e sollevare la punta del piede destro contro la resistenza dell'anello per poi abbassarla lentamente (8 volte per lato).



8 Rafforzamento dei muscoli flessori delle braccia. Mettere sotto il piede destro la banda elastica e tenerla con le due mani. Sollevare le braccia all'altezza delle spalle contro la resistenza della banda elastica per 2 secondi per poi riportare lentamente il braccio all'iniziale posizione di riposo (8 volte per ogni lato).



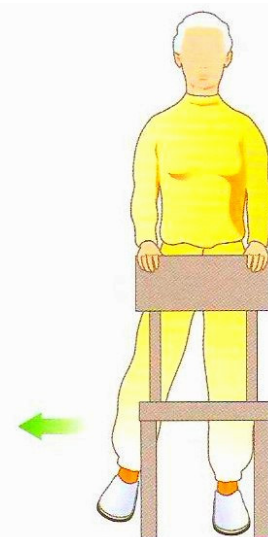
9 Rafforzamento dei muscoli antigravitari. In piedi, dietro la sedia, gambe divaricate, mani sullo schienale. Piegare le ginocchia fino a quando sono diritte sopra le dita dei piedi. Ritornare alla posizione iniziale (10 volte).



10 Rafforzamento dei muscoli flessori plantari. In piedi, dietro la sedia, mani sullo schienale, gambe unite. Alzare i calcagni e stare sulla punta dei piedi per 3 secondi. Abbassare lentamente i calcagni sul pavimento. Ripetere l'operazione per 10 volte



11 Rafforzamento dei muscoli estensori dell'anca. In piedi, dietro la sedia, mani sullo schienale, gambe divaricate. Alzare una gamba indietro tenendo il ginocchio dietro l'anca e poi abbassare lentamente il piede sul pavimento (8 volte per lato, alternativamente).



12 Rafforzamento dei muscoli abduttori dell'anca. In piedi, dietro la sedia, mani sullo schienale senza caricare troppo, gambe divaricate. Sollevare lentamente la gamba destra verso l'esterno, la schiena e la gamba diritta, la punta delle dita diritta in avanti per 1 secondo. Abbassare la gamba lentamente fino alla posizione iniziale (8 volte per lato, in alternanza).