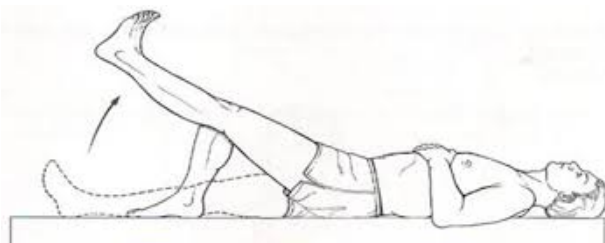


ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE

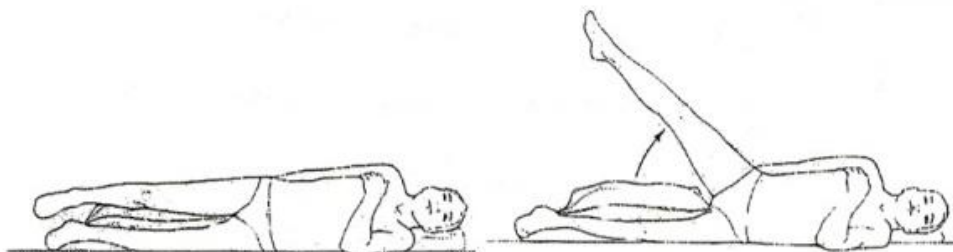
1. QUADRICIPITE



- Una gamba è piegata e ferma. L'altra è estesa al massimo (il quadricipite è contratto) con il piede in flessione dorsale (le dita puntano verso la faccia).
- Portare, in dieci secondi, la coscia della gamba tesa al livello dell'altra piegata (circa 45°)
- Ridiscendere in altri dieci secondi

Ripetere l'esercizio LENTAMENTE 25 volte al giorno a destra e 25 volte a sinistra
1° mese: tutti i giorni 2° mese: a giorni alterni 3° mese: 2-3 volte alla settimana

2. GLUTEI



- Distendersi sul fianco possibilmente con un cuscino fra le gambe
- Alzare la gamba superiore in dieci secondi mantenendola dritta e tesa
- Ridiscendere in altri dieci secondi

Ripetere l'esercizio LENTAMENTE 25 volte al giorno a destra e 25 volte a sinistra
1° mese: tutti i giorni 2° mese: a giorni alterni 3° mese: 2-3 volte alla settimana