



Marco
D'Amato
fisioterapia & osteopatia

***PROGRAMMA DI
CORE STABILITY
E PREVENZIONI INFORTUNI***

1- PANCA STATICA FRONTALE



2- PANCA LATERALE GAMBE FLESSE



3- PANCA LATERALE GAMBE FLESSE E ABDOTTE



4- PANCA LATERALE GAMBE ESTESE



5- ISOMETRIA ESTENSIONE ANCA



6- ISOMETRIA ESTENSIONE ANCA PIU ESTENSIONE GINOCCHIO



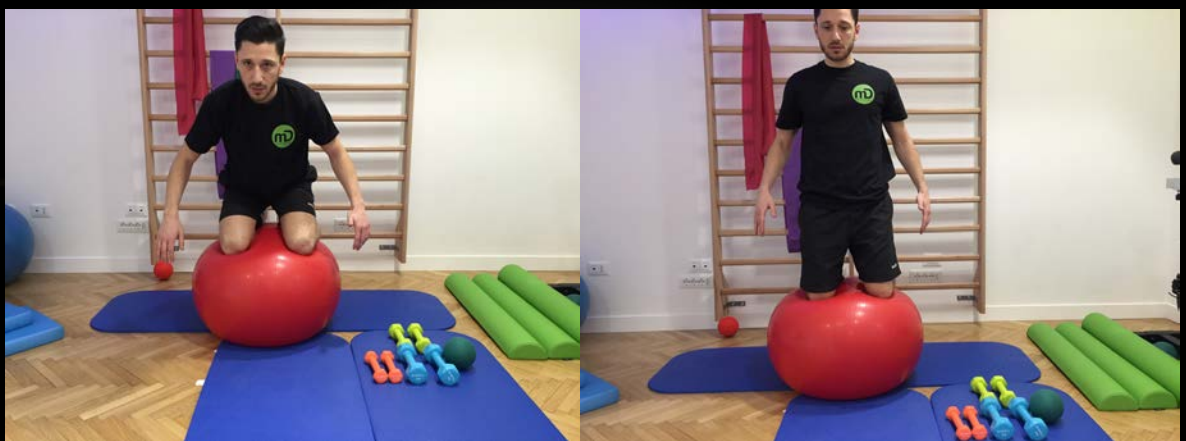
7-ISCHIOCRURALI IN ECCENTRICA (FISSARE LE CAVIGLIE)



8- ISCHIOCRURALI IN ECCENTRICA (CON SUPPORTO ANTERIORE DELLA FITBALL)



9- ESERCIZIO DI EQUILIBRIO SULLA FITBALL, AD ANCA FLESSA ED ESTESA



10- ESTENSIONE DI ANCA E COLONNA IN EQUILIBRIO SU FITBALL



11- EQUILIBRIO SU UN GINOCCHIO SU MATERASSINO AIREX BALANCE



12- ESTENSIONE DI ANCA IN ISOMETRIA SU SEDIA O PLINTO



13- ESTENSIONE DI ANCA IN ISOMETRIA PIU' ESTENSIONE GINOCCHIO CONTROLATERALE



14- ESTENSIONE DA POSIZIONE QUADRUPEDICA



15- ROTAZIONI CONTROLLATE IN OPPOSIZIONE CINGOLO SCAPOLARE E CINGOLO PELVICO (AGGIUNGERE MATERASSINO INSTABILE PER MAGGIORE CONTROLLO E PALLA DA 2/3 KG)



16- RAPIDE FLESSIONI DI ANCA NEI PRIMI GRADI. (SGAMBETTAMENTO) GINOCCHIO ESTESO. APOGGIO SU SUPERFICIE INSTABILE



17- RAPIDE ABDUZIONI DELLA ANCHE SU SUPERFICIE INSTABILE



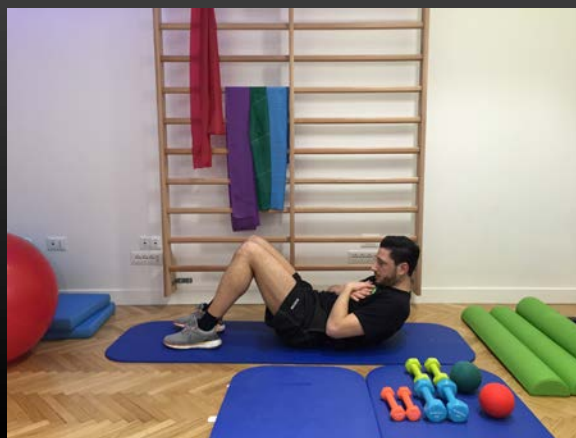
18- FLESSIONE DI ANCHE PIU ROTAZIONE CINGOLO PELVICO SU SUPERFICIE INSTABILE



19-FLESSIONE DI GINOCCHIA AD ANCA ESTESA SU FITBALL



20- CRUNCH ADDOMINALE SOLLEVANDO SOLO IL CAPO E LEGGERMENTE LE SPALLE



21- CRUNCH LATERALE



22- ESTENSIONE DI ANCHE DA PRONO SU FIT BALL



23- AFFONDO CON ASSE TRA CAVIGLIA-GINOCCHIO-ANCA E SEGMENTO LOMBARE STABILIZZATO



24-AFFONDO MONOPODALICO



25- FLESSIONE GINOCCHIO CON THERABAND IN DECUBITO PRONO



26- FLESSIONE ANCA CON THERABAND IN DECUBITO LATERALE



27- ABDUZIONE ANCA CON THERABAND IN DECUBITO LATERALE



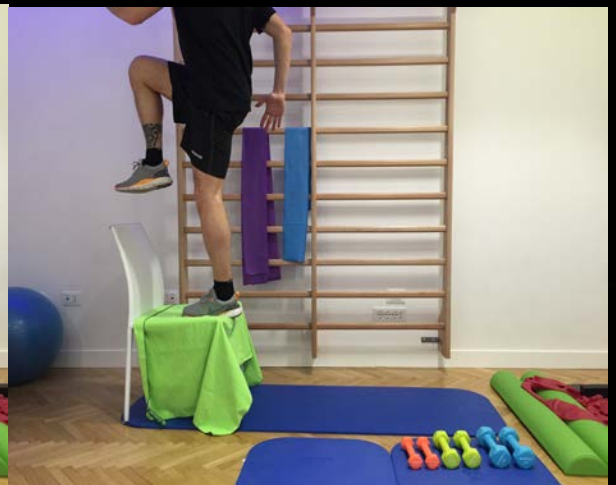
28- ESTENSIONE ANCA CON THERABAND IN DECUBITO LATERALE



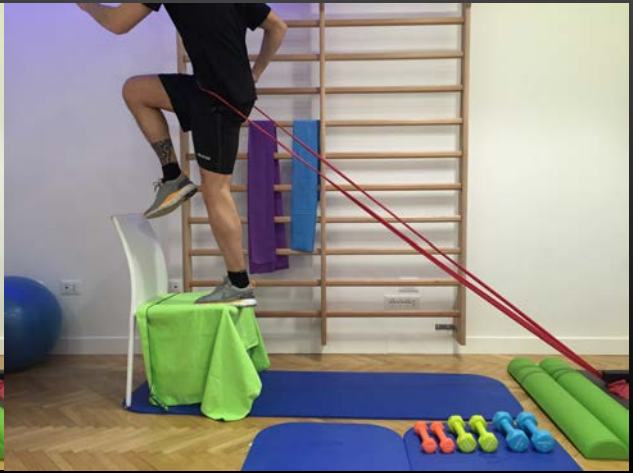
29- AFFONDO MONOPODALICO CON APPOGGIO SU PLINTO



30-STACCO SENZA RESISTENZA



31- STACCO CON RESISTENZA



32- JUMP FRONTALE CONTROLLATO



33- JUMP CON ROTAZIONE (DA FRONTALE A LATERALE)



34- ESTENSIONE ANCA DA SUPINO CON PESI



35- ESTENSIONE DI ANCA DA SUPINO CON PESI PIU' FLESSIONE DI ANCA



36- ABDUZIONE ANCA CON THERABAND SU AIREX BALANCE (MATERASSINO INSTABILE)



37- FLESSIONE DI ANCA CON THERABAND SU AIREX BALANCE



38- ESTENSIONE DI ANCA CON THERABAND SU AIREX BALANCE



39- ISCHIOCRURALI IN ECCENTRICA CON PESI

