



Marco  
D'Amato  
fisioterapia & osteopatia

# ***PROGRAMMA DI RINFORZO E STABILIZZAZIONE DEL GINOCCHIO***

*Confidando nella sensibilità e nella ragionevolezza dei suoi utenti, il Dott. D'Amato non si assume nessuna responsabilità alcuna, circa i possibili danni arrecati dall'esecuzione non corretta degli esercizi descritti e non consigliati espressamente dal fisioterapista*

1- SQUAT CON PESETTI, MANTENERE ASSE TRA CAVIGLIA GINOCCHIO E ANCA, MANTENERE CURVE FISILOGICHE DELLA COLONNA DURANTE L'AFFONDO.



2- AFFONDO FRONTALE MONOPODALICO



3- AFFONDO FRONTALE MONOPODALICO  
CON ROTAZIONE TRONCO



4- SQUAT DINAMICI CON APPOGGIO SU FITBALL

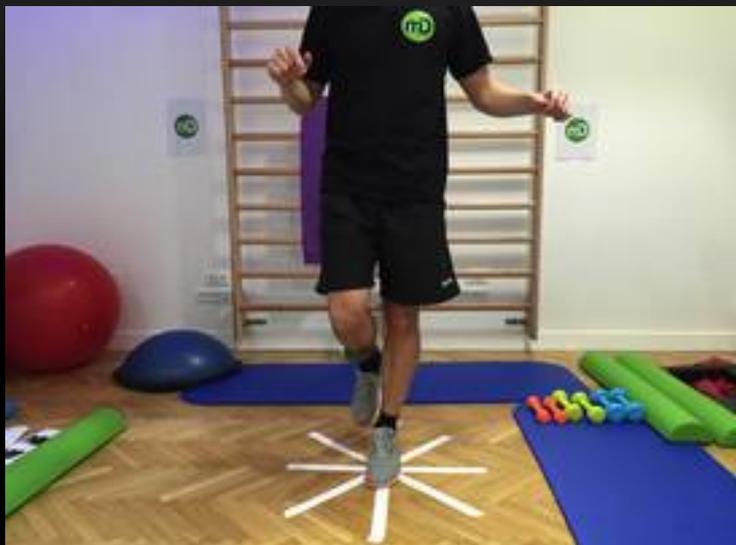


5- ISOMETRIA CON GINOCCHIA ED ANCHE  
FLESSE A 90GRADI



# 6- STELLA, ANDARE A TOCCARE IL PUNTO PIU LONTANO POSSIBILE IN TUTTE LE DIREZIONI

A)



B)



C)



D)



7- STELLA, ANDARE A TOCCARE IL PUNTO PIU LONTANO POSSIBILE IN TUTTE LE DIREZIONI, VARIANTE SU AIREX ( O ALTRA SUPERFICIE INSTABILE)

A)



B)



C)



D)



8- GINOCCHIA FLESSE DI 20 GRADI, MANTENERE QUESTA FLESSIONE E CAMMINARE ABDUCENDO (allargando) LE GAMBE





9- FISSARE THERABAND DIETRO CAVO  
POPLITEO ED ESTENDERE IL GINOCCHIO



10- SQUAT MONOPODALICO CONTRASTANDO L'INTRAROTAZIONE IMPOSTA DAL THERABAND



## 11- RINFORZO ECCENTRICO DEI FLESSORI



## 12- AFFONDO MONOPODALICO CON ARRIVO SU SUPERFICIE INSATBILE



### 13- AFFONDO MONOPODALICO CON PARTENZA E ARRIVO SU BOSU BALANCE



### 14- AFFONDO MONOPODALICO CON PARTENZA E ARRIVO SU BOSU BALANCE ROVESCciata



## 15-ATTIVAZIONE ISCHIOCRURALI UTILIZZANDO THERABAND FISSATO CON L'ALTRO PIEDE



## 16- ATTIVAZIONE ISCHIOCRURALI DA SUPINO UTILIZZANDO THERABAND



## 17- ATTIVAZIONE ISCHIOCRURALI CON THERABAND ASSOCIANDO INTRA ED EXTRA ROTAZIONE DI TIBIA



## 18- RINFORZO ECCENTRICO DEGLI ISCHIOCRURALI UTILIZZANDO PALLA DA 4KG



## 19- ATTIVAZIONE ISCHIOCRURALI CON FLESSO ESTENSIONE DI GINOCCHIA SU FITBALL



## 20- ATTIVAZIONE CONCENTRICA ED ECCENTRICA ISCHIOCRURALI DA PRONO CON THERBAND



21- DECUBITO LATERALE, UTILIZZANDO IL THERBAND ANCORATO AD UNA PARETE, PROCEDE CON ABDUZIONE FLESSIONE ED ESTENSIONE DI ANCA (A,B,C)

A)



B)



C)



## 22- STACCO SINGOLO SU PLINTO CON RESISTENZA POSTERIORE



## 23- STACCO SINGOLO SU PLINTO SENZA RESISTENZA POSTERIORE



## 24- JUMP FRONTALE BIPODALICO SU PLINTO CON CONTROLLO DELL'ARRIVO



## 25- JUMP LATERALE BIPODALICO SU PLINTO CON CONTROLLO DELL'ARRIVO



26- SUPINO A GINOCCHIA FLESSE, ESERCITARE ESTENSIONE DI ANCA CON PESO SULL'ADDOME



27- DALLA POSIZIONE 26 AGGIUNGERE FLESSIONE DI ANCA ED ESTENSIONE GINOCCHIO CONTROLATERALE RISPETTO A QUELLE CHE STA STABILIZZANDO



28- POSIZIONE QUADRUPEDICA, FISSARE IL THERABAND A PARETE, FLETTERE IL GINOCCHIO ATTIVANDO IL GRUPPO DEI FLESSORI IN SINERGIA CON L'ESTENSIONE DI ANCA



29- POSIZIONE QUADRUPEDICA, FISSARE IL THERABAND ANTERIORMENTE CON LE PROPRIE MANI ED ESTENDERE L'ANCA



30- SEDUTO SU FITBALL , UNA GAMBA SOLLEVATA, LA GAMBA CONTROLATERALE LAVORA IN LENTA FLESSO/ESTENSIONE DI GINOCCHIO



31- JUMP BIPODALICO CON ARRIVO SU BOSU BALANCE



### 32- SKIP MANTENUTO SU BOSU BALANCE



### 33- SQUAT MONOPODALICO SU TAPPETINO AD OCCHI CHIUSI CON ASSE CAVIGLIA-GINOCCHIO-ANCA



### 34- JUMP MONOPODALICO FRONTALE CON ARRIVO MANTENUTO SU BOSU BALANCE



### 35- JUMP BIPODALICO LATERALE CON ARRIVO MANTENUTO SU BOSU BALANCE



## 36- JUMP MONOPODALICO LATERALE CON ARRIVO MANTENUTO SU BOSU BALANCE



## 37- AFFONDO MONOPODALICO CON ARRIVO MANTENUTO SU SUPERFICIE INSTABILE

