



Marco
D'Amato
fisioterapia & osteopatia

**PROGRAMMA PER
STABILIZZARE E PREVENIRE
INFORTUNI DI CAVIGLIA**

1- ALLUNGAMENTO DEL GASTROCNEMIO (GINOCCHIO ESTESO)



2- ALLUNGAMENTO DEL SOLEO (GINOCCHIO FLESSO)



3- STAZIONAMENTO SULLE PUNTE



4- STAZIONAMENTO SUI TALLONI



5- STAZIONAMENTO MONOPODALICO SUL TALLONE



6- AFFONDO MONOPODALICO, ASSE CAVIGLIA GINOCCHIO ANCA



7- DISEGNARE UNA CROCE E RAGGIUNGERE IL PUNTO PIU LONTANO POSSIBILE IN TUTTE LE DIREZIONI

A)



B)



C)



D)



E)



8- DISEGNARE UNA CROCE E RAGGIUNGERE IL PUNTO PIU LONTANO POSSIBILE IN TUTTE LE DIREZIONI.
STAZIONARE SU SUPERFICIE INSTABILE AIREX



9-POSIZIONE SUPINA, FISSARE THERABAND ALLA PARETE LAVORARE IN FLESSO7ESTENSIONE DELLA TIBIOTARSICA (caviglia)



10- POSIZIONE SUPINA, FISSARE THERABAND A PARETE, PORTARE CAVIGLIA IN EVERSIONE CONTRASTANDO L'INVERSIONE PRODOTTA DALL'ELASTICO



11- POSIZIONE SUPINA, FISSARE THERABAND A PARETE, PORTARE CAVIGLIA IN INVERSIONE CONTRASTANDO L'EVERSIONE PRODOTTA DALL'ELASTICO



12- POSIZIONE SUPINA, FISSARE THERABAND ALLE DITA DEI PIEDI E PORTARE CAVIGLIA IN EVERSIONE SIMULTANEAMENTE



13- BALZI MONOPODALICI LATERALI CONTROLLATI, SUPERANDO UN OSTACOLO POSTO AL CENTRO



14- BALZI MONOPODALICI FRONTALI CONTROLLATI, SUPERANDO UN OSTACOLO POSTO AL CENTRO



15- STAZIONAMENTO IN EQUILIBRIO MONOPODALICO SU MEZZOROTOLO FRONTALE. (variante ad occhi chiusi)



16-STAZIONAMENTO IN EQUILIBRIO MONOPODALICO SU MEZZOROTOLO POSTO ORIZZONTALMENTE



17- STAZIONAMENTO MONOPODALICO SU BOSU BALANCE



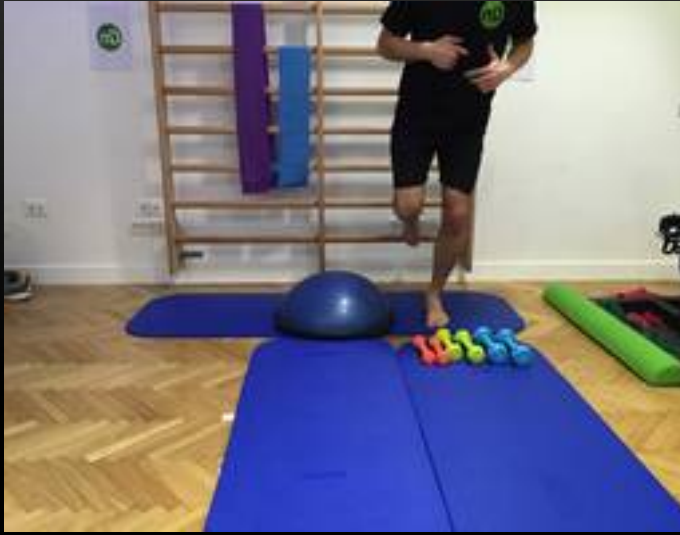
18- JUMP MONOPODALICO FRONTALE CONTROLLATO SU BOSU BALANCE



19- JUMP MONOPODALICO LATERALE CONTROLLATO SU BOSU BALANCE



20- JUMP MONOPODALICO LATERALE CONTROLLATO SU BOSU BALANCE, PARTENDO DALLA POSIZIONE OPPOSTA RISPETTO A ESERCIZIO 19



21- JUMP MONOPODALICO POSTERIORE CONTROLLATO SU BOSU BALANCE



22- STAZIONAMENTO MONOPODALICO SU BOSU ROVESCIATA.
(variante ad occhi chiusi)



23- STAZIONAMENTO MONOPODALICO SU BOSU ROVESCIATA
LAVORANDO CON GLI ARTI SUPERIORI IN ROTAZIONE/ELEVAZIONE



**24- EQUILIBRIO MONOPODALICO SI BALANCE AIREX,
TOCCARE IL PAVIMENTO CON PALLA DA 4KG**



25- AFFONDO CON ARRIVO CONTROLATO SU MEZZA CANALETTA



**27- AFFONDO CON ARRIVO CONTROLLATO SU MEZZA CANALETTA,
VARIANTE**



28- STAZIONARE MONOPODALICO SU MEZZA CANALETTA, AFFONDO MONOPODALICO ANDANDO A TOCCARE QUATTRO PUNTI AL TERRENO



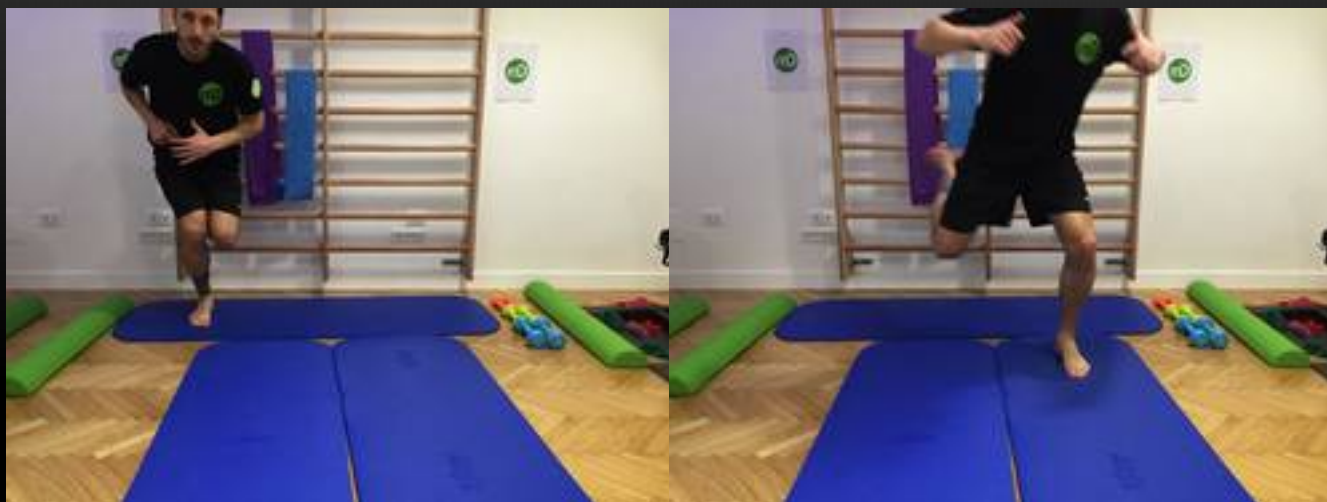
29- BALZI MONOPODALICI CONTROLLATI LATERALI



30- BALZI MONOPODALICI CONTROLLATI ANTERIORI E POSTERIORI



31- AMPI BALZI ALTERNATI CON ARRIVO E CAMBIO DI DIREZIONE IN RIPARTENZA



32- THERABAND FISSATO A PARETE, AVVOLTO ATTORNO ALLE DITA DEI PIEDI LAVORARE IN EVERSIONE (A) E INVERSIONE (B)

A)



B)



33- PROCEDERE AVANTI E INDIETRO FACENDO ROTOLARE IL CILINDRO



34- STAZIONARE IN EQUILIBRIO IN PIEDI SU FITBALL

