

DOTTOR JACOPO CONTEDEUCA
MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
DIRIGENTE MEDICO DI I LIVELLO
OSPEDALE VITO FAZZI DI LECCE
conteduca85@gmail.com
www.dottorjacopoconteduca.com

***Protocollo di esercizi di potenziamento
muscolare dell'arto inferiore***

Potenziamento isometrico e isotonicamente dell'arto inferiore



Fig.1 Spingere il ginocchio verso il lettino
10 contrazioni da 10 secondi a ginocchio esteso



Fig.2 Flessione di anca a ginocchio esteso con piede a martello come in figura
10 serie da 25 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)



Fig.3 Flessione dell'anca a ginocchio esteso con piede a martello
4 serie da 25 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)



Fig.4 Ab-adduzione di anca a ginocchio esteso con piede a martello
4 serie da 25 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)



Fig.5 Estensione-abduzione di anca a ginocchio esteso con piede a martello
4 serie da 25 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)



Fig.6 Flessione ginocchia con tronco appoggiato al muro
6 serie da 1 minuto (riposo di 25 secondi tra le serie)



Fig.7 Flessione anca a ginocchio esteso con piede come in figura
3 serie da 15 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)



Fig.8 Adduzione anca a ginocchio esteso con piede come in figura
3 serie da 15 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)



Fig.9 Estensione anca a ginocchio esteso con piede come in figura
3 serie da 15 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)



Fig.10 Abduzione anca a ginocchio esteso con piede come in figura
3 serie da 15 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)



Fig.10 Flessione anca a ginocchio flesso fino ad estenderlo come in figura 3 serie da 15 ripetizioni (*riposo di 25 secondi tra le serie*)

3 serie da 15 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)