

DOTTOR JACOPO CONTEDEUCA  
MEDICO CHIRURGO  
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA  
DIRIGENTE MEDICO DI I LIVELLO  
OSPEDALE VITO FAZZI DI LECCE  
[conteduca85@gmail.com](mailto:conteduca85@gmail.com)  
[www.dottorjacopoconteduca.com](http://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)*



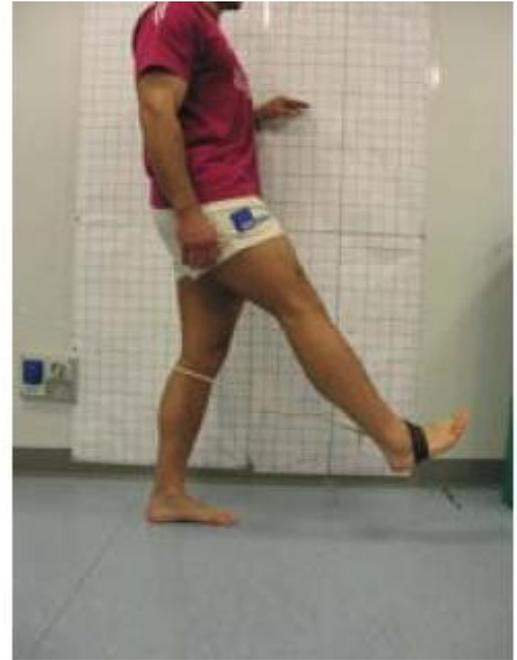
**Fig.4** Ab-adduzione di anca a ginocchio esteso con piede a martello  
*4 serie da 25 ripetizioni (riposo di 25 secondi tra le serie)*



**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)*