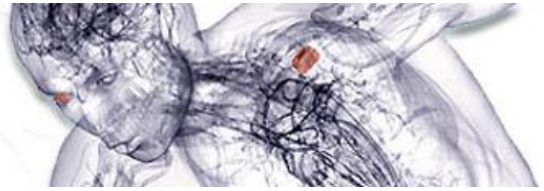


Traumatologia dello sport

Kirk Kilgour



Protocollo di esercizi di potenziamento muscolare dell'arto inferiore

Traumatologia dello sport "Kirk Kilgour"

www.traumatologiadellosport.com

Ospedale Sant'Andrea

Via di Grottarossa 1035, Roma

+39 0633775344

Casa di cura Sanatrix

Via di Trasone 61, Roma

+39 06.86320409 - 06.86321981

Clinica Madonna della Fiducia

Via Alfredo Baccarini 54, Roma

+39 06.78850005 - 06.78462812

Potenziamento isometrico e isotonicico 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)