

## Esercizi con elastici per adduttori ed abduttori:

Quanto sotto descritto a è un lavoro per migliorare la qualità elastica e di forza degli abduttori ed adduttori utilissimi per prevenire sindromi degli adduttori e gonalgie rotulee da malacie assiali della stessa.

Ricordate che prima di iniziare occorre effettuare un breve riscaldamento almeno 10' di corsa senza scatti né allunghi:

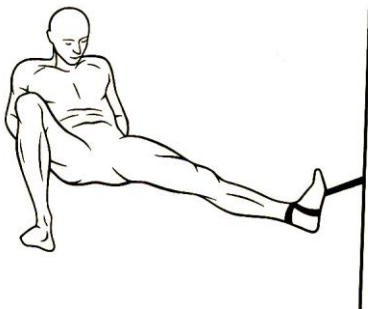
Sarebbe buona norma effettuare per tutti gli esercizi dalle 6 alle 8 ripetizioni ed almeno 2 serie.

Gli elastici da usare:

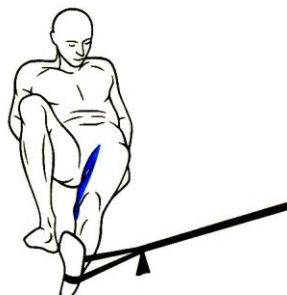
occorre usare all'inizio con il colore giallo che esprimono al massimo 1.2 kg di forza, poi via via che acquisterai la forza il rosso medio (1.58 kg di forza), ed il verde forte (1.93 kg di forza), non andrei oltre per cui evitare almeno per il momento il blu, il nero, l'argento e l'oro.

Es.1) adduzione abduzione

posizione di partenza

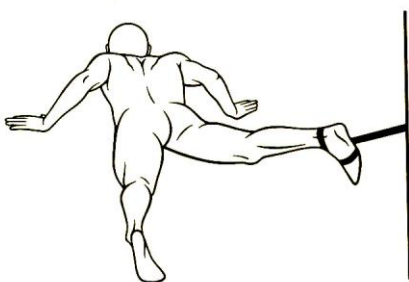


posizione d'arrivo

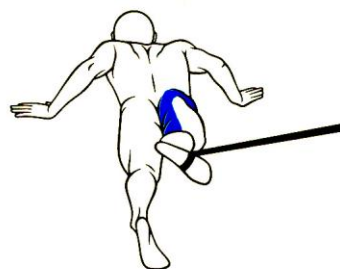


Es. 2) abduzione-adduzione e flessione laterale

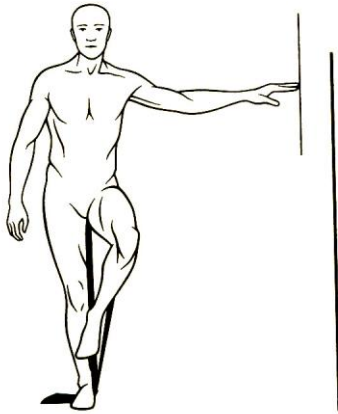
posizione di partenza



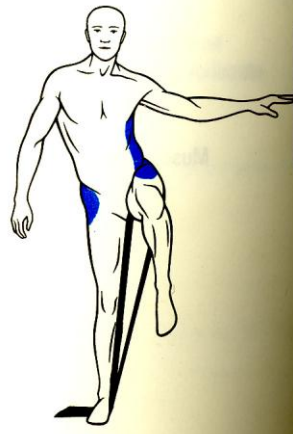
posizione d'arrivo



posizione di partenza

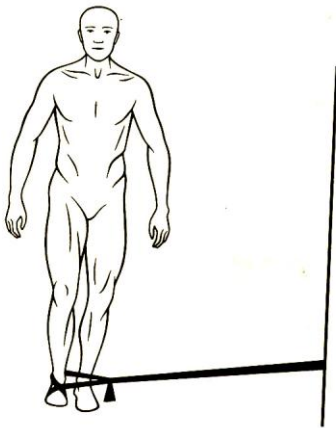


posizione d'arrivo

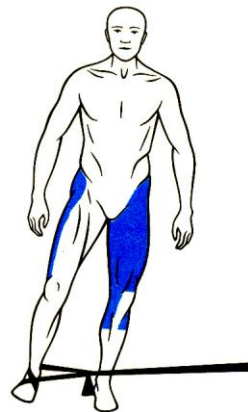


### Es.3) abduzione-adduzione stabilizzazione dinamica

posizione di partenza



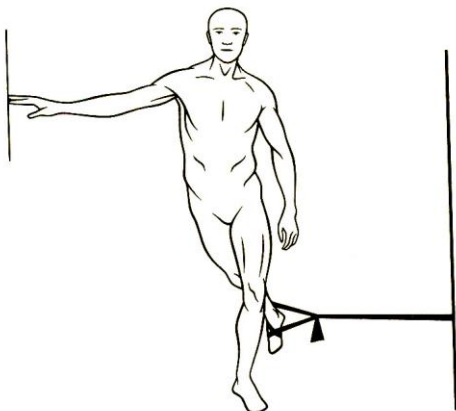
posizione d'arrivo



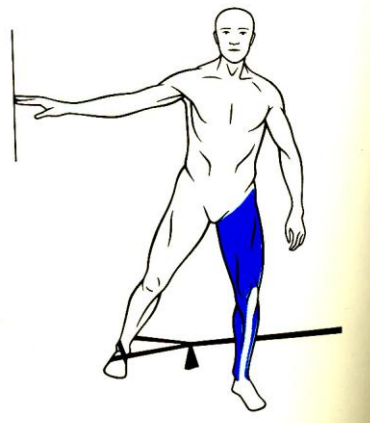
### Es.4) abduzione-adduzione

→ sartorio

posizione di partenza

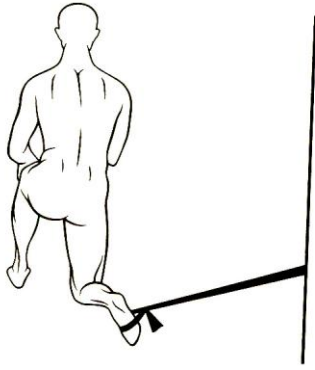


posizione d'arrivo

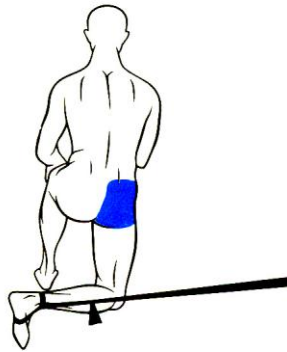


Es.5) extrarotazione-intrarotazione delle anche

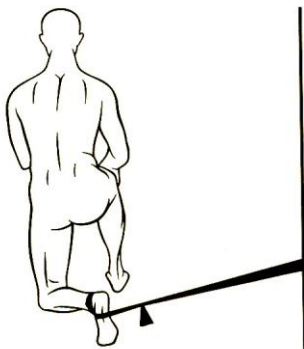
posizione di partenza



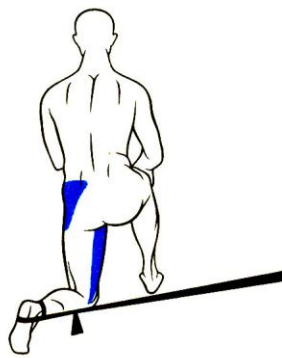
posizione d'arrivo



posizione di partenza

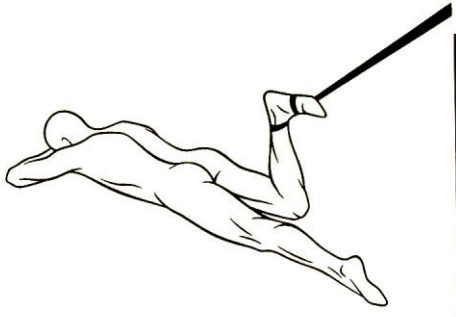


posizione d'arrivo

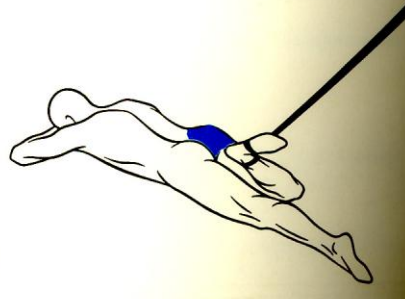


Es.6) intrarotazione extrarotazione dell'anca

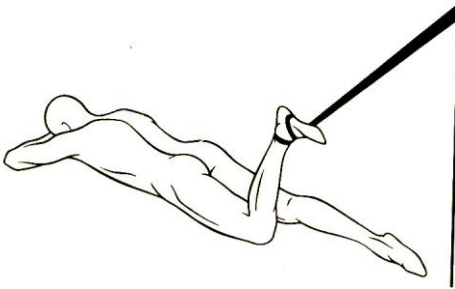
posizione di partenza



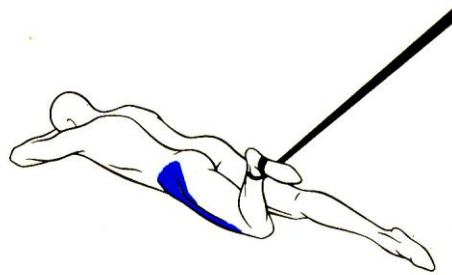
posizione d'arrivo



posizione di partenza

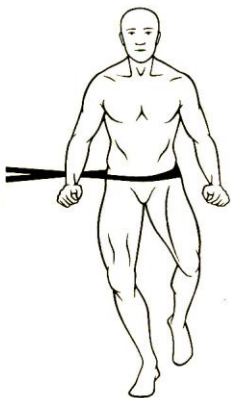


posizione d'arrivo

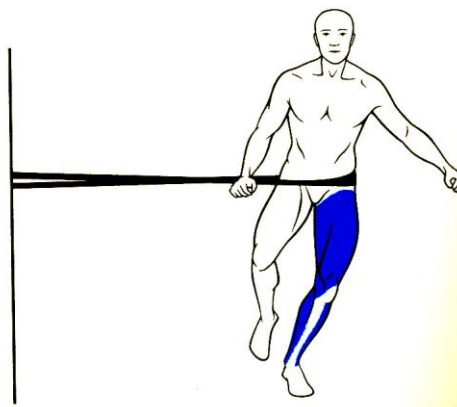


Es.7) flessione plantare, estensione/flessione

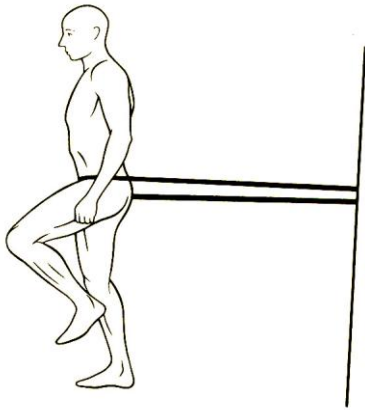
posizione di partenza



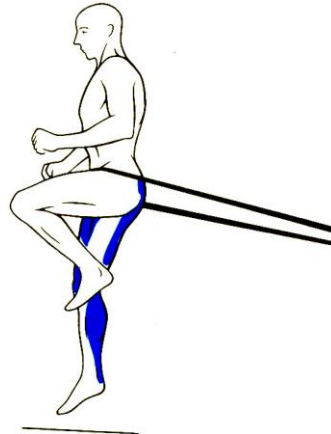
posizione d'arrivo



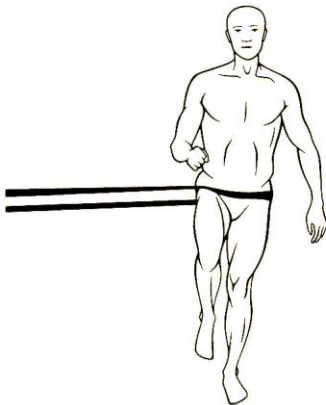
posizione di partenza



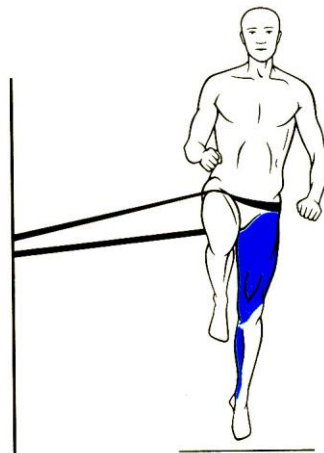
posizione d'arrivo



posizione di partenza



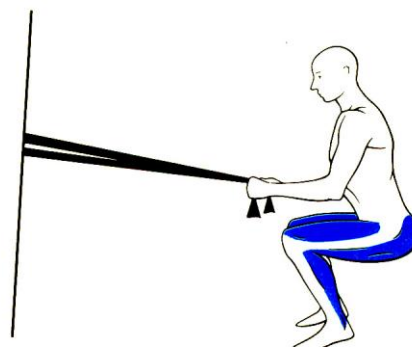
posizione d'arrivo



posizione di partenza



posizione d'arrivo



Attenzione a quest'ultimo esercizio, se la rotula è dolente, non arrivare come indicato alla flessione dei 90° ma appena sui 40, per cui parti in posizione quasi retta ed effettuare una flessione di circa 40°.

Spero di esservi stato utile, ricordate che devete mai sovraffaticare il retto anteriore del quadricipite.

Se avete bisogno di altre spiegazioni chiedete pure.

Ciao