



PROPOSTA DI ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO PER TRONCO

NOTA BENE:

Tutti gli esercizi proposti devono adattarsi alle possibilità personali e tenere conto di eventuali patologie o limitazioni muscolo-tendinee.

Le attività proposte possono essere svolte in ambiente domestico, con l'utilizzo di oggetti di uso comune e di un tappetino o asciugamento per gli esercizi a terra.

Per poter svolgere in totale sicurezza gli esercizi proposti, assicurarsi di avere un abbigliamento idoneo, delle calzature (calze o scarpe) che permettano di non scivolare e eventualmente un sostegno stabile a cui appoggiarsi in caso di perdita di equilibrio.

Si consiglia di svolgere le attività non in solitudine ma in compagnia (con familiare o conoscente).

Per ogni attività proposta, si consiglia di non superare il valore di 6 – 7 di fatica percepita (su una scala 0-10). Ogni esercizio può essere personalizzato e reso più o meno intenso, senza esagerare, a seconda delle proprie capacità, ad esempio

- modificando la durata delle pause tra un esercizio e il successivo,
- sfruttando o meno l'aiuto delle mani nel sollevarsi dalla sedia,
- utilizzando più bottiglie d'acqua invece di una.



1

RAFFORZAMENTO DEL TRONCO

Partendo da seduti, sollevare un arto inferiore per volta e mantenerlo sollevato per qualche secondo.

10-20 ripetizioni per 3-4 serie.
30 secondi di pausa tra le serie.

È possibile rendere l'esercizio più intenso estendendo il ginocchio dell'arto sollevato.



2

RAFFORZAMENTO DEL TRONCO

Partendo da supini, sollevare i glutei da terra e mantenere la posizione per qualche secondo.

10-15 ripetizioni per 2-3 serie.
30 secondi di pausa tra le serie.





3

RAFFORZAMENTO DEL TRONCO

Partendo da proni in appoggio su piedi, ginocchia e avambracci, staccare le ginocchia da terra e mantenere la posizione per qualche secondo.

10-20 ripetizioni per 2-3 serie.
30 secondi di pausa tra le serie.





4

RAFFORZAMENTO DEL TRONCO



Partendo da proni, sollevare il corpo spingendo con le mani a terra. Mantenere la posizione per qualche secondo.

10 ripetizioni per 2-3 serie.
30 secondi di pausa tra le serie.

