

ESERCIZI CON L'ELASTICO FLEXABAND



www.fisiokinesiterapia.biz

Differenza degli elastici



- Verde: extra forte
- Viola: forte
- Rosso: medio
- Giallo: leggero

Rinforzo degli addominali e del quadricipite

- **Siediti sul pavimento e lega l'elastico "FLEXA" sopra il ginocchio.**
- **Siedi in posizione verticale sostenendoti con le braccia: gambe unite, ginocchia leggermente inclinate e le dita dei piedi alzate.**
- **Alza la gamba destra e incrociala sopra quella sinistra**
- **Non voltare la gamba verso l'interno**
- **Mantieni brevemente la posizione e ritorna lentamente**
- **Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.**



Rinforzo dei muscoli: Ileo-psoas, quadricipite, tibiale anteriore

- Lega fievilmente l'elastico "FLEXA" intorno al piede, (collo e pianta del piede) e crea un laccio.
- Con l'altro piede entra nel laccio; l'elastico deve fare resistenza quando alzi la gamba piegata.
- Alza il piede piegando il ginocchio, contro la resistenza dell'elastico.
- Rilascia e ripiega
- Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.
- Vi consiglio di appoggiarvi ad una spalliera o ad una sedia.



Rinforzo del quadricipite (gamba tesa); bicipite femorale, semitendinoso, semimembranoso (gamba flessa)

- Lega l'elastico "FLEXA" sopra il tallone intorno alle due gambe.
- Sdraiati a pancia in giù, le mani sotto le anche.
- Piega la gamba destra e premi il piede sinistro verso il suolo.
- Mantieni brevemente la posizione e ritorna lentamente
- Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



Rinforzo vasto esterno, medio gluteo, piccolo gluteo (muscoli abduttori)

- Lega l'elastico "FLEXA" sopra il tallone intorno alle due gambe.
- Sdraiati sul fianco appoggiandoti sulle braccia piegate.
- Mantieni brevemente la posizione e ritorna lentamente.
- Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



Rinforzo del quadricipite; stretching dei muscoli ischio-crurali.

- Sdraiati sulla schiena e lega l'elastico intorno alle mani, tieni circa la lunghezza della gamba
- Piega le gambe e introduci i piedi nell'elastico e allunga le gambe verso l'altro.
- Ripetere l'esercizio ritmicamente.

