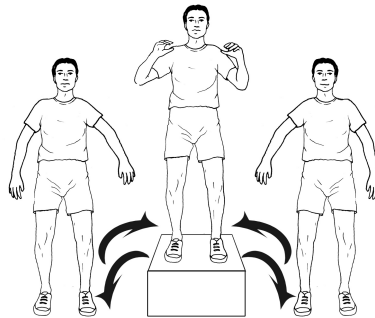
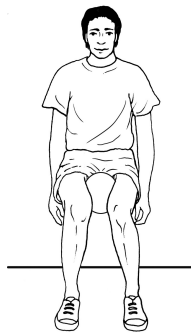


## POTENZIAMENTO



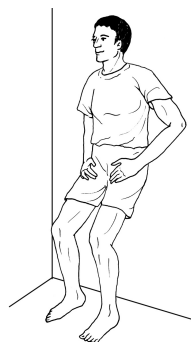
1. Posizionarsi lateralmente ad un gradino (o sgabello). Salire sul gradino e scendere dalla parte opposta; risalire con il piede controlaterale e scendere ritornando alla posizione di partenza.

Ripetere l'esercizio 10 volte



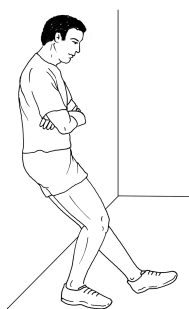
2. Squat a 90° di flessione del ginocchio, con pallone schiacciato tra le ginocchia. Tenere la posizione per 10 secondi, risalire lentamente (circa 5 secondi)

Ripetere l'esercizio 15 volte



3. Mini squat in appoggio bipodalico. Flessione del ginocchio di circa 30°-45°, con tronco appoggiato alla parete. Tenere la posizione per 10 secondi, risalire lentamente (circa 5 secondi)

Ripetere l'esercizio 15 volte.



4. Mini squat in appoggio monopodalico. Flessione del ginocchio di circa  $30^{\circ}$ - $45^{\circ}$ , con tronco appoggiato alla parete. Tenere la posizione per 10 secondi; risalire lentamente (circa 5 secondi)  
Ripetere l'esercizio 15 volte.



5. Estensione del ginocchio, con il quadricipite in contrazione isometrica, usando un pallone come sostegno. Applicare anche qualche peso alla caviglia (2 kg per iniziare). Mantenere la posizione per 10 secondi, riposo a terra 3 secondi  
15 ripetizioni x 3 serie.



6. Salita sul gradone, seguita da discesa lenta (per prolungare la contrazione eccentrica del quadricipite) alternando gli arti  
15 ripetizioni x 3 serie.

