



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BRESCIA

## Esercizi per il recupero dopo allettamento ed isolamento

Corso di Studi in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e  
Adattate

*Presidente Prof.sa Maria Lorenza Muiesan*

Dipartimento Scienze Cliniche e Sperimentali  
Sezione di Neuroscienze, Area Chinesiologia

*Prof. Claudio Orizio, Dott. Marco Benedini, Dott.sa Marta Cogliati, Dott. Alessandro  
Cudicio, Dott. Francesco Negro*

Per venire incontro alle esigenze relative al miglioramento della capacità di movimento e attività fisica di tutte quelle persone che a causa dell'emergenza sanitaria sono state confinate in una stanza di ospedale con lunghi periodi di allettamento, sono state pensate alcune proposte di esercizi semplici da effettuare in spazi ristretti e prevalentemente a corpo libero.

Le proposte sono presentate con un'immagine stilizzata che mostra graficamente l'esecuzione dell'esercizio, nella seconda colonna vengono indicate le quantità e le modalità di somministrazione mentre una breve spiegazione dell'attività è riportata nella colonna di destra. Sempre la colonna di destra è colorata in modo diverso a seconda della difficoltà dell'esercizio; la scala è bianco-verde-arancione-rosso e va dagli esercizi che possono svolgere tutti in bianco a quelli più intensi in colore solo "per chi se la sente" con il benestare del medico curante.

Si suggerisce di svolgere le due proposte aerobiche poste per ultime dopo lo stretching e associare, per ogni seduta, almeno 4 esercizi di rafforzamento da scegliere tra quelli proposti all'interno degli 11 gruppi dei diversi distretti muscolari cercando di variare il più possibile ogni volta.

Lo stretching deve essere eseguito per almeno 10 minuti prima di ogni sessione di allenamento variando la tipologia di esercizio tra quelli suggeriti.

Alcuni esercizi sono progressivi e viene riportata la dicitura Livello (da 1 a 4) che si riferisce alla difficoltà degli stessi.

Prestare attenzione allo spazio attorno all'area dove avete deciso di svolgere l'attività cercando di spostare oggetti che potrebbero essere pericolosi. Fare esercizio con scarpe da ginnastica e mai in ciabatte.







Esempio singola seduta 1:






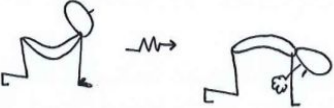
- Stretching
- Fitness Aerobica Livello 1
- Fitness Aerobica Livello 2
- Rafforzamento Obliqui Livello 1
- Rafforzamento Glutei Livello 1
- Rafforzamento Quadricipite Livello 1
- Rafforzamento Muscoli Addome Esercizio 1

Esempio singola seduta 2:

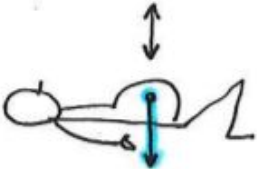



- Stretching
- Fitness Aerobica Livello 1
- Fitness Aerobica Livello 2
- Rafforzamento Trasverso Addome (Progressione da Livello 1 a Livello 4)

# STRETCHING


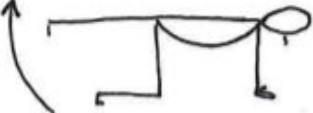

	<p>2 minuti per posizione</p>	<p>Sdraiato. Afferrare con entrambe le mani il ginocchio destro e portarlo al petto. Ripetere con sinistro e assieme.</p>
	<p>2 minuti per posizione</p>	<p>Sdraiato. Sollevare il ginocchio sinistro e con la mano destra portarlo verso il pavimento lato destro. Ripetere con ginocchio destro e mano sinistra.</p>
	<p>2 minuti</p>	<p>Sdraiato. Unire le piante dei piedi e lasciar cadere le ginocchia verso l'esterno. Braccia distese e palmo delle mani verso il pavimento.</p>
	<p>2 minuti per lato</p>	<p>Sdraiato, ginocchia piegate, piedi a terra. Lasciar cadere le ginocchia verso destra e ruotare la testa a sinistra. Ripetere con ginocchia a sinistra e testa ruotata a destra. Braccia distese e palmo delle mani verso il pavimento.</p>
	<p>2 minuti per gamba</p>	<p>Sdraiato, piede a martello. Afferrare con entrambe le mani la parte posteriore del ginocchio e tirare la gamba verso la testa. Ripetere con l'altra gamba</p>
	<p>2 minuti per gamba</p>	<p>Piede destro appoggiato all'interno coscia sinistro. Flettere il busto in avanti con le braccia distese verso il piede sinistro. Ripetere invertendo la posizione delle gambe.</p>

	2 minuti per braccio	Seduto. Distendere il braccio destro, con la mano sinistra afferrare il gomito del braccio destro e tirarlo verso il petto. Ripetere con il braccio sinistro.
	2 minuti per braccio	Seduto. Portare il braccio in alto, flettere dietro al capo. Con la mano opposta afferrare il gomito e allungarlo dietro il capo. Ripetere con l'altro braccio.
	2 minuti	Sdraiato, pancia verso il basso. In appoggio sui gomiti flettere la schiena e il capo all'indietro inspirando. Mantenere posizione per 5 secondi e rilassare.
	2 minuti per gamba	Sdraiato sul fianco destro. Flettere il ginocchio afferrando con la mano la caviglia sinistra e tirarla verso il gluteo. Ripetere sul fianco sinistro e gamba destra.
	2 minuti	Inginocchiato a terra. Appoggiare i glutei ai talloni. Distendere le braccia in avanti allungando la schiena, senza staccare i glutei dai talloni.
	2 minuti	In quadrupedia. Inspirando, inarcare schiena verso il basso e inclinare il capo verso il dietro. Espirando, inarcare schiena verso l'alto e inclinare la testa verso il basso.

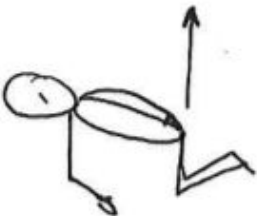

# Rafforzamento TRASVERSO ADDOME

	<p><b>Livello 1:</b> 2 minuti</p>	<p>Sdraiato. Inspirando gonfiare la pancia ed espirando sgonfiarla schiacciando l'ombelico a terra (appiattire il rachide lombare).</p>
	<p><b>Livello 2:</b> 3 ripetizioni per gamba</p>	<p>Sdraiato, mantenere la respirazione precedente. Ginocchio destro piegato, staccare da terra il piede destro e mantenere la posizione per 30 secondi. Alternare piede destro/sinistro</p>
	<p><b>Livello 3:</b> 3 ripetizioni per gamba</p>	<p>Sdraiato, mantenere la respirazione precedente. Gamba destra distesa, staccare da terra il piede destro e mantenere la posizione per 30 secondi. Alternare piede destro/sinistro</p>
	<p><b>Livello 4:</b> 3 ripetizioni per gamba</p>	<p>Sdraiato, mantenere la respirazione precedente. Gamba destra distesa e ginocchio sinistro piegato. Staccare da terra entrambi i piedi. Mantenere la posizione per 30 secondi. Ripetere e alternare ginocchio piegato/disteso.</p>

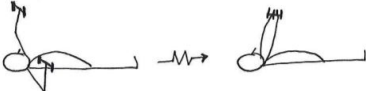
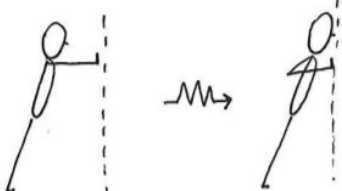
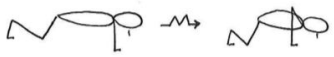
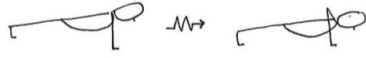
# Rafforzamento LOMBARI - GLUTEI - ADDOME

	<p><b>Livello 1:</b> 10 ripetizioni per 2 serie per braccio</p>	<p>In quadrupedia, mani sotto la verticale delle spalle, ginocchia sotto la verticale delle anche, schiena in asse. Sollevare inspirando il braccio destro disteso portandolo in asse con la schiena. Tenere la posizione per qualche secondo ed abbassarlo espirando. Alternare braccio destro/sinistro.</p>
	<p><b>Livello 2:</b> 10 ripetizioni per 2 serie per gamba</p>	<p>In quadrupedia, mani sotto la verticale delle spalle, ginocchia sotto la verticale delle anche, schiena in asse. Sollevare inspirando la gamba destra distesa portandola in asse con la schiena. Tenere la posizione per qualche secondo ed abbassarla espirando. Alternare gamba destra/sinistra.</p>
	<p><b>Livello 3:</b> 10 ripetizioni per 2 serie per contolaterale</p>	<p>In quadrupedia, mani sotto la verticale delle spalle, ginocchia sotto la verticale delle anche, schiena in asse. Inspirando, sollevare la gamba destra e il braccio sinistro portandoli in asse con la schiena. Tenere la posizione per qualche secondo ed abbassarli espirando. Ripetere con gli arti controlaterali opposti.</p>

# Rafforzamento OBLIQUI

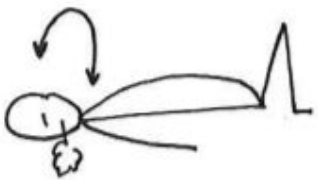
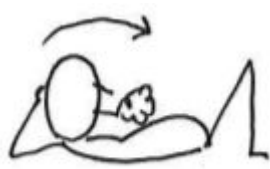

	<p><b>Livello 1:</b> 10 ripetizioni per 3 serie per fianco</p>	<p>Sul fianco, gomito sotto la verticale della spalla, ginocchia piegate. Inspirando portare i glutei verso l'alto. Rilassare espirando. Ripetere sull'altro fianco.</p>
	<p><b>Livello 2:</b> 10 ripetizioni per 3 serie per fianco</p>	<p>Sul fianco, gomito sotto la verticale della spalla, ginocchia distese. Inspirando portare glutei verso l'alto. Rilassare espirando. Ripetere sull'altro fianco.</p>

# Rafforzamento CINGOLO SCAPOLO-OMERALE

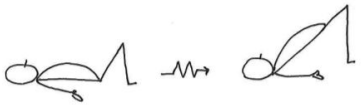
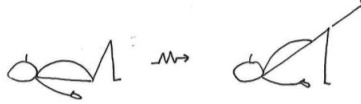
	<p><b>Livello 1:</b> 10 ripetizioni per 3 serie</p>	<p>Sdraiato con due pesetti (bottigliette d'acqua), braccia a candelabro (gomito piegato verso l'alto a 90°). Chiudere mani sopra la testa distendendo le braccia.</p>
	<p><b>Livello 2:</b> 10 ripetizioni per 3 serie</p>	<p>Appoggiato alla parete con le braccia distese, indietreggiare di un passo con entrambe i piedi (corpo in obliquo rispetto alla parete). Piegare le braccia e ritornare alla posizione di partenza.</p>
	<p><b>Livello 3:</b> 10 ripetizioni per 3 serie</p>	<p>A terra, effettuare dei piegamenti con le ginocchia appoggiate al pavimento</p>
	<p><b>Livello 4:</b> 10 ripetizioni per 3 serie</p>	<p>A terra, effettuare dei piegamenti con le gambe distese.</p>




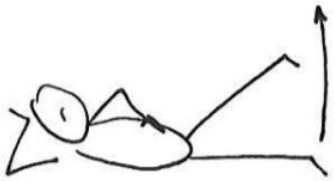
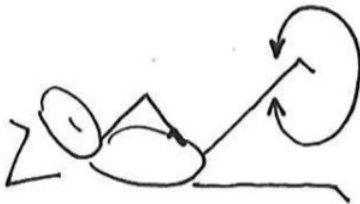


# Mobilizzazione Muscolatura CERVICALE

	10 ripetizioni per lato	Sdraiato, ginocchia piegate. Inspirare con la testa dritta. Espirando ruotare la testa verso destra. Tornare al centro inspirando ed espirando girare la testa verso sinistra.
	10 ripetizioni	Sdraiato. mani dietro la nuca. Inspirare ed espirando, usando la sola forza delle braccia, schiacciare il mento contro lo sterno (non attivare i muscoli cervicali!!)
	10 ripetizioni per lato	Seduto. Inspirare con la testa dritta. Espirando, aiutandosi con la mano destra, esercitare una lenta trazione del capo verso destra. Ripetere sul lato sinistro.



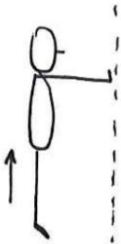
# Rafforzamento GLUTEI

	<b>Livello 1:</b> 10 ripetizioni per 3 serie	In posizione supina. Piegare le ginocchia e sollevare le anche fino a formare una linea dritta dalla testa alle ginocchia. I talloni sono sotto la verticale delle ginocchia. Se si sente fastidio alla schiena, assicurarsi di avere gli addominali contratti.
	<b>Livello 2:</b> 10 ripetizioni per 3 serie	In posizione supina. Con le ginocchia piegate, stendere una gamba. Spingere con il tallone della gamba opposta per sollevare i glutei da terra. Mantenere le anche sullo stesso livello. Ripetere con l'altra gamba.

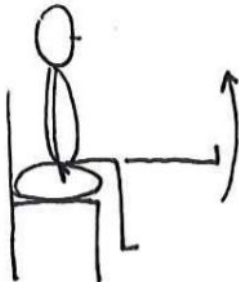



# Rafforzamento muscolatura ANCA

	<p>10 ripetizioni per 3 serie per fianco</p>	<p>Posizionarsi sul fianco. Gamba sinistra distesa, Scalcciare in avanti inspirando e riportare la gamba in asse con la schiena espirando. Ripetere sull'altro fianco</p>
	<p>10 ripetizioni per 3 serie per fianco</p>	<p>Posizionarsi sul fianco, gambe sovrapposte, mano che sorregge la testa o braccio lungo con palmo della mano sul pavimento e testa appoggiata. Sollevare la gamba esterna con piede a martello. Tornare in posizione. Ruotare sul fianco opposto e ripetere con l'altra gamba.</p>
	<p>5 rotazioni per 3 serie per fianco</p>	<p>Posizionarsi sul fianco, gambe sovrapposte, mano che sorregge la testa o braccio lungo con palmo della mano sul pavimento e testa appoggiata. Sollevare la gamba esterna con piede a martello ed eseguire delle rotazioni della gamba. Tornare in posizione. Ripetere sull'altro fianco.</p>
	<p>10 ripetizioni per 3 serie per fianco</p>	<p>In quadrupedia, ginocchia piegate a 90°, sollevare ginocchio destro verso l'esterno. Ripetere con il ginocchio sinistro.</p>
	<p>10 ripetizioni per 3 serie per gamba</p>	<p>Sdraiato, pancia verso il basso, ginocchio destro piegato a 90°. Spingere gamba verso l'alto inspirando e rilassare espirando. Ripetere con il ginocchio sinistro.</p>


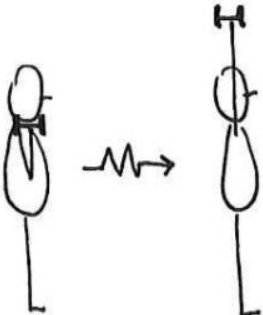


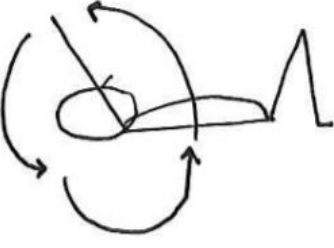
# Mobilizzazione CAVIGLIA

	10 ripetizioni per 3 serie per piede	Sdraiato in appoggio sui gomiti. Effettuare una flessione/estensione della caviglia destra. Ripetere con il piede sinistro.
	10 ripetizioni per 3 serie destra/sinistra + 10 ripetizioni insieme	Sdraiato. Gambe divaricate. Intronare caviglia destra. Ripetere con piede sinistro e con entrambe i piedi contemporaneamente.
	10 ripetizioni per 3 serie	In piedi. mani appoggiate al muro all'altezza delle spalle. Busto dritto. Sollevare i talloni rimanendo sulle punte dei piedi per 5 secondi. Durante il sollevamento non piegare le ginocchia.

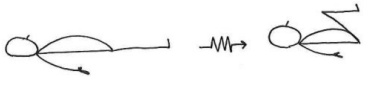
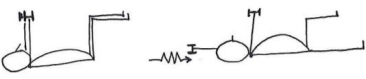
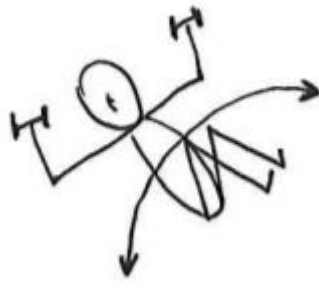
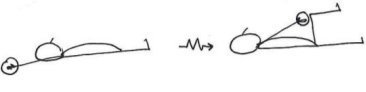
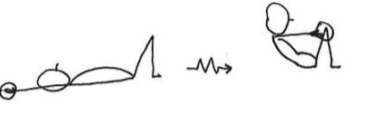
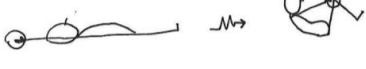
# Rafforzamento QUADRICIPITE

	<b>Livello 1:</b> 10 ripetizioni per 3 serie per gamba	Da seduti su una sedia, mantenendo la schiena dritta, sollevare un piede fino all'altezza del ginocchio, raggiungendo la completa estensione. Ripetere con l'altra gamba
	<b>Livello 2:</b> 10 ripetizioni per 3 serie per gamba	Eeguire un passo in avanti con il piede destro. Concentrandosi sulla gamba sinistra, piegarla verso il basso fino a formare un angolo retto. Ricordare: la gamba da piegare è la sinistra, la gamba destra si flette di conseguenza non il contrario. Ritornare nella posizione iniziale spingendo con il piede anteriore, cioè il destro. Ripetere invertendo gli arti.
	<b>Livello 3:</b> 10 ripetizioni per 3 serie	Schiena e testa in appoggio alla parete per tutto il movimento. Fare un passo in avanti con i piedi. Spingendo le ginocchia verso l'esterno portare i glutei verso terra. Mantenere la posizione qualche secondo e tornare alla posizione eretta.
	<b>Livello 4:</b> 10 ripetizioni per 3 serie per gamba	In piedi. mani appoggiate al muro all'altezza delle spalle. Busto dritto. Sollevare un ginocchio e portarlo all'altezza delle anche. Mantenere posizione per 10 secondi e tornare in posizione e ripetere con l'altra gamba.

# Rafforzamento muscoli BRACCIA

	<p>10 ripetizioni per 3 serie per braccio</p>	<p>Braccia distese lungo i fianchi. Reggendo dei pesetti (bottiglietta d'acqua) portare mano destra verso la spalla destra. Alternare braccio destro/sinistro.</p>
	<p>10 ripetizioni per 3 serie</p>	<p>Braccia piegate con pesetti in appoggio sulle spalle. Spingere entrambe le braccia verso l'altro.</p>
	<p>10 ripetizioni per 3 serie per braccio</p>	<p>Braccia lungo i fianchi. Reggendo dei pesetti sollevare entrambe le braccia verso l'esterno contemporaneamente inspirando. Rilassare espirando.</p>
	<p>10 ripetizioni per 3 serie per lato</p>	<p>Partenza con pesetti al petto. Inspirando sollevare braccio e ginocchio sinistro - braccio destro verso l'esterno. Tornare espirando alla posizione di partenza e ripetere alternando le braccia.</p>
	<p>10 ripetizioni per 3 serie per braccio</p>	<p>Sdraiato a terra, braccia lungo i fianchi e ginocchia piegate. Portare braccio disteso verso il dietro e riportare lungo il fianco radente al pavimento. Ripetere con l'altro braccio.</p>

# Rafforzamento muscoli ADDOME

	<p>10 ripetizioni per 3 serie</p>	<p>Sdraiato. Gambe tese e braccia lungo i fianchi, inspirando portare le ginocchia verso il petto ed espirando tornare alla posizione di partenza.</p>
	<p>10 ripetizioni per 3 serie per controlaterale</p>	<p>Sdraiato. Braccia distese verso l'altro con i pesetti, ginocchia piegate. Inspirare ed espirando distendere braccio e gamba opposti. Ripetere con gli arti controlaterali.</p>
	<p>10 ripetizioni per 3 serie per lato</p>	<p>Sdraiato. Braccia a candelabro con i pesetti. Piegarle le ginocchia in sospensione. Unire le ginocchia e portarle verso il pavimento a destra espirando. Inspirando tornare centro e ripetere a sinistra.</p>
	<p><b>Livello 1:</b> 10 ripetizioni per 3 serie per gamba</p>	<p>Sdraiato, gambe e braccia distese. Sollevare alternatamente ginocchio destro e sinistro e portare la palla (o un cuscino) tra a contatto con il ginocchio.</p>
	<p><b>Livello 2:</b> 10 ripetizioni per 3 serie</p>	<p>Sdraiato, gambe piegate e braccia distese. Inspirando, portare la palla tra le ginocchia e ritornare alla posizione di partenza espirando. Ripetere riprendendo la palla.</p>
	<p><b>Livello 3:</b> 10 ripetizioni per 3 serie</p>	<p>Sdraiato, gambe e braccia distese. Inspirando, portare la palla tra le ginocchia piegandole verso il petto. Ritornare alla posizione di partenza espirando. Ripetere riprendendo la palla.</p>

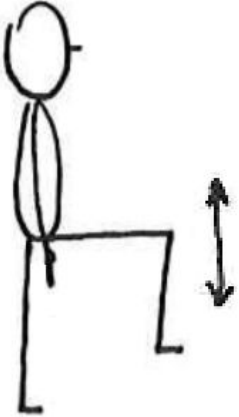
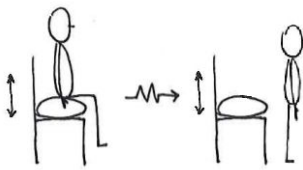


**Livello 4:** 10 ripetizioni per  
3 serie

Sdraiato, gambe e braccia distese. Inspirando, portare la palla tra i piedi, piegando le ginocchia verso il petto. Ritornare alla posizione di partenza espirando. Ripetere riprendendo la palla.



# FITNESS AEROBICA

	<p><b>Livello 1:</b> 3 serie da 3 minuti con 1 minuto di pausa tra le sessioni Ogni giorno</p>	<p>Marcia sul posto. Sollevare alternatamente le ginocchia portando la coscia parallela al terreno ed associando il movimento del braccio opposto come in una camminata normale</p>
	<p><b>Livello 2:</b> 4 serie da 10-20 cicli Ogni giorno</p>	<p>Alzarsi da una seggiola e sedersi nuovamente. Ripetere la successione riducendo al minimo il tempo tra un gesto e l'altro</p> <p>Ci si può aiutare appoggiando le mani su un tavolo o un letto che si trova di fronte alla seggiola</p>