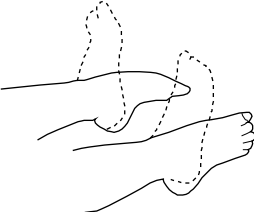
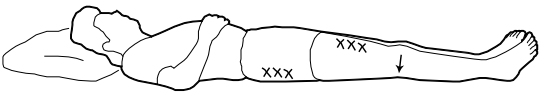
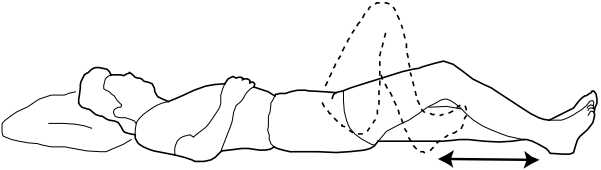


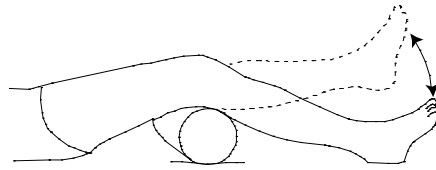
Esercizi per le ginocchia

- Eseguire tutti questi esercizi 3 volte al giorno.
- Ogni esercizio va ripetuto 10 volte.

<p>Flessione delle caviglie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piegate le caviglie su e giù. 	
<p>Cosce e natiche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenete la gamba dritta. • Irrigidite i muscoli della coscia e della natica. • Mantenete la posizione per 5 secondi. 	
<p>Flessione del ginocchio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiatevi sulla schiena. • Piegate il ginocchio e poi raddrizzatelo. 	

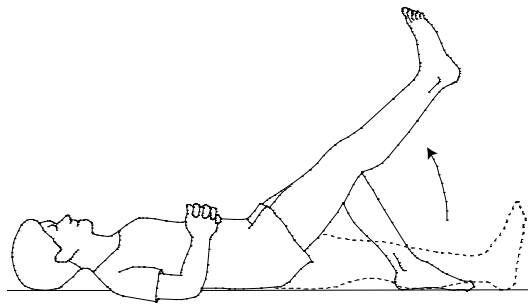
Quadricipiti con supporto

- Collocate un supporto sotto il ginocchio.
- Sollevate il piede dal letto e raddrizzate il ginocchio.
- Mantenete la posizione per 3 secondi, poi rilasciate.



Sollevamento della gamba tesa

- Tenete la gamba dritta.
- Sollevate la gamba dal letto.
- Mantenete la posizione per 5 secondi, poi rilasciate.



Estensione e flessione del ginocchio

- Da seduti, piegate il ginocchio portando il piede il più indietro possibile sotto la sedia, poi
- Riportate il piede in avanti raddrizzando il ginocchio.

