



Il fisioterapista

**IL VOSTRO "ALLEATO" CONTRO L'ARTROSI
dell'anca e del ginocchio**

L'esercizio non è solo "muoversi di più". È un vero e proprio "farmaco".
E come ogni farmaco, necessita di una "prescrizione" personalizzata,
con il giusto "dosaggio"

VALUTAZIONE INDIVIDUALE

Valuta le vostre esigenze specifiche, le vostre capacità e i vostri obiettivi.

PROGRAMMA PERSONALIZZATO

Prescrive esercizi specifici per migliorare la forza muscolare, la mobilità e la funzionalità.

DOSAGGIO E PROGRESSIONE

Stabilisce la frequenza, la durata, l'intensità e il tipo di esercizio adatto.

ATTIVITÀ AEROBICA



FREQUENZA
INTENSITA'
TEMPO

3-5 gg a settimana
Lieve-moderata
30-60 min.

FORZA

2-3 gg a settimana
(non consecutivi)
Lieve-moderata
10-15 ripet. x 2\3 serie

FREQUENZA
INTENSITA'
TEMPO



FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



FREQUENZA
INTENSITA'
TEMPO

Tutti i giorni
Allungarsi fino al possibile
10 ripet. stretching DINAMICO
10-30 sec stretching STATICO