

## **ESERCIZI DI PROPRIOCETTIVITA' & STABILITA'**

L'allenamento propriocettivo possiamo compierlo in diversi modi , utilizzando tavolette di vario genere , forme e consistenza , oppure in ambiente naturale a corpo libero con tutto quello che la natura (un parco, percorso trail) può darci!

Le esercitazioni propriocettive possono essere utilizzare sia a scopo preventivo e sia a scopo terapeutico dopo un infortunio con utilizzo di tavolette propriocettive di diverse forme e consistenza .

Si possono prevedere una o due sedute di esercitazioni propriocettive e di stabilizzazione alla settimana con utilizzo anche di fitball, trx , elastici di diversa resistenza e consistenza , e attività propriocettive con tavolette !

Le esercitazioni propriocettive possono avere diverso grado di difficoltà , come sempre dal più semplice al più difficile e quindi possiamo avere :

- Esecuzioni di esercizi propriocettivi appoggiandosi a una colonna, muro, asta o altro
- Esecuzioni di esercizi propriocettivi con braccia libere dal qualsiasi appoggio
- Esecuzioni di esercizi propriocettivi con le mani ai fianchi
- Esecuzioni di esercizi propriocettivi con gli occhi chiusi per meglio trovare l'equilibrio

L'obiettivo è avere padronanza del proprio corpo e eseguire al meglio ogni esercizio in base alle difficoltà richieste dall'esercizio stesso.

L'esecuzione di questi esercizi può variare da 3/5 serie per ogni esercizio con 15/25 ripetizioni (oppure valutare esercizi a tempo da 30" a 60" per ogni esercizi proposto ) in base alla nostra condizione di base, con un recupero che può variare da 30" a 1' !

Prima e dopo ogni allenamento propriocettivo e di stabilizzazione è opportuno eseguire riscaldamento e defaticamento! Alla fine della seduta sempre stretching !

1