

# Prevenire le lesioni del legamento crociato nelle donne : Fit to Play – Livello 1

Il programma di prevenzione prevede tre livelli in progressione. Il livello 1 è il programma di base. Se dopo qualche settimana si riesce già a eseguirlo perfettamente e gli esercizi non richiedono più un grande impegno, si può passare al livello successivo. L'allenatore o l'istruttore sceglie il numero di ripetizioni all'interno delle linee guida del programma di allenamento per gli atleti.

## Squat



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Obiettivo:** attivazione e controllo della muscolatura dei glutei e delle cosce

**Posizione iniziale:** piedi e ginocchia a larghezza fianchi, ginocchia in linea con i piedi, mani sui fianchi e fascia elastica ad altezza ginocchia

**Esecuzione:** spingere i glutei all'indietro come per sedersi su una sedia e ritornare nella posizione iniziale

**Ripetizioni:** 3 x 8-16

**Materiale:** fascia elastica/mini fascia elastica

---

## Affondo all'indietro



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Obiettivo:** migliorare il controllo delle anche e delle ginocchia

**Posizione iniziale:** su una gamba, l'altra sollevata e flessa, braccia ad angolo retto

**Esecuzione:** fare un passo in affondo all'indietro mantenendo il busto eretto e il ginocchio in linea con il piede, ritornare nella posizione iniziale

**Ripetizioni:** 3 x 8-16/lato

---

## Affondo in avanti

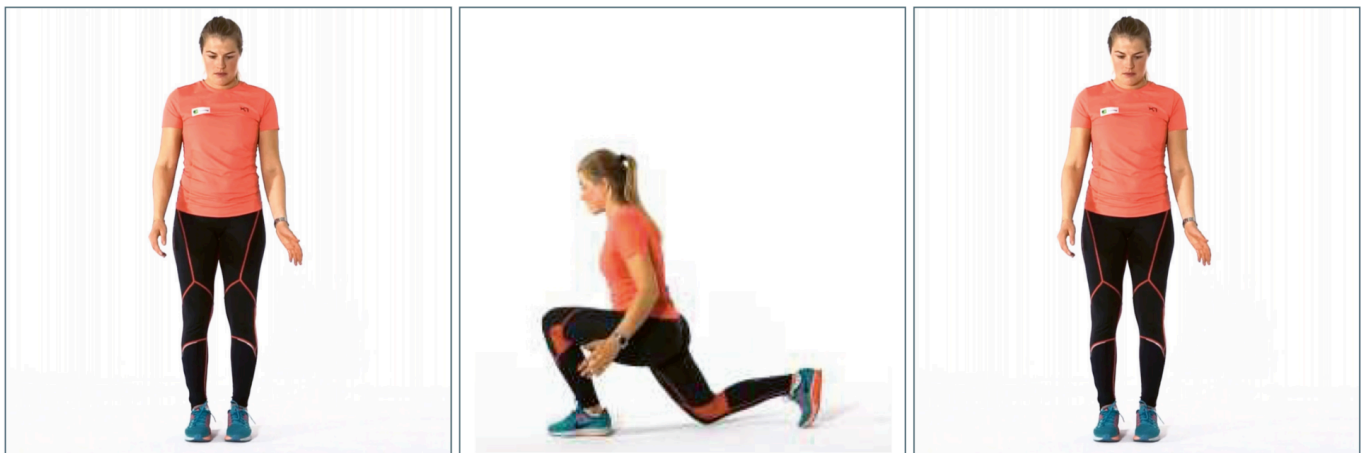


Foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Obiettivo:** migliorare il controllo delle anche e delle ginocchia

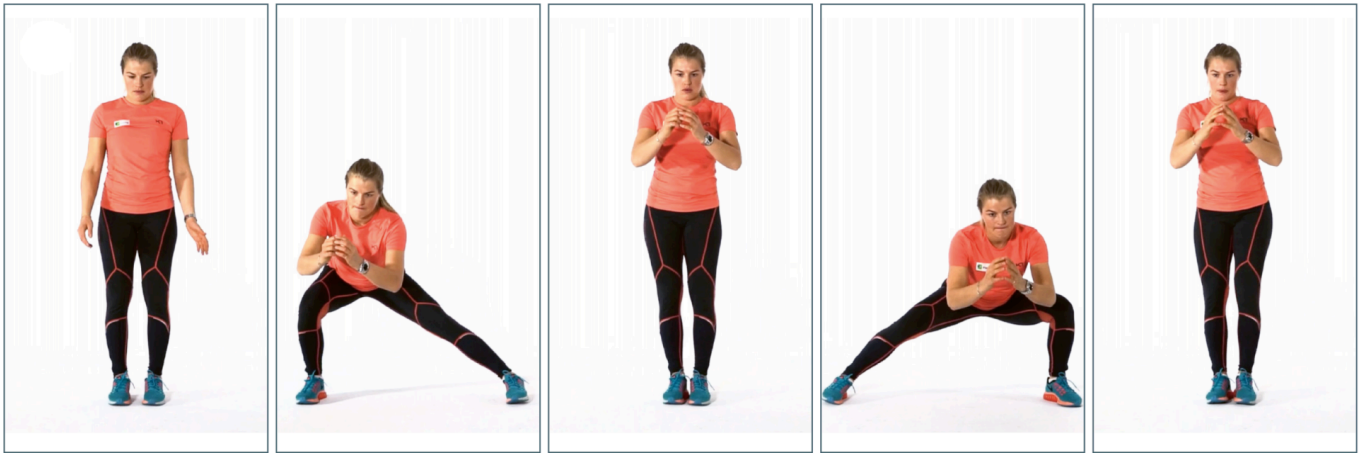
**Posizione iniziale:** in piedi, gambe divaricate a larghezza fianchi

**Esecuzione:** fare un passo in affondo in avanti mantenendo il busto eretto e il ginocchio in linea con il piede, facendo forza sulla gamba anteriore ritornare nella posizione iniziale

**Ripetizioni:** 3 x 8-16/lato

---

## Affondo laterale



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Obiettivo:** migliorare la stabilità e il controllo delle anche

**Posizione iniziale:** in piedi, gambe divaricate a larghezza fianchi

**Esecuzione:** fare un passo in affondo laterale mantenendo il ginocchio in linea con il piede, braccia davanti al petto, busto eretto, facendo forza sulla gamba flessa ritornare nella posizione iniziale

**Ripetizioni:** 3 x 8-16/lato

## Salti laterali



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

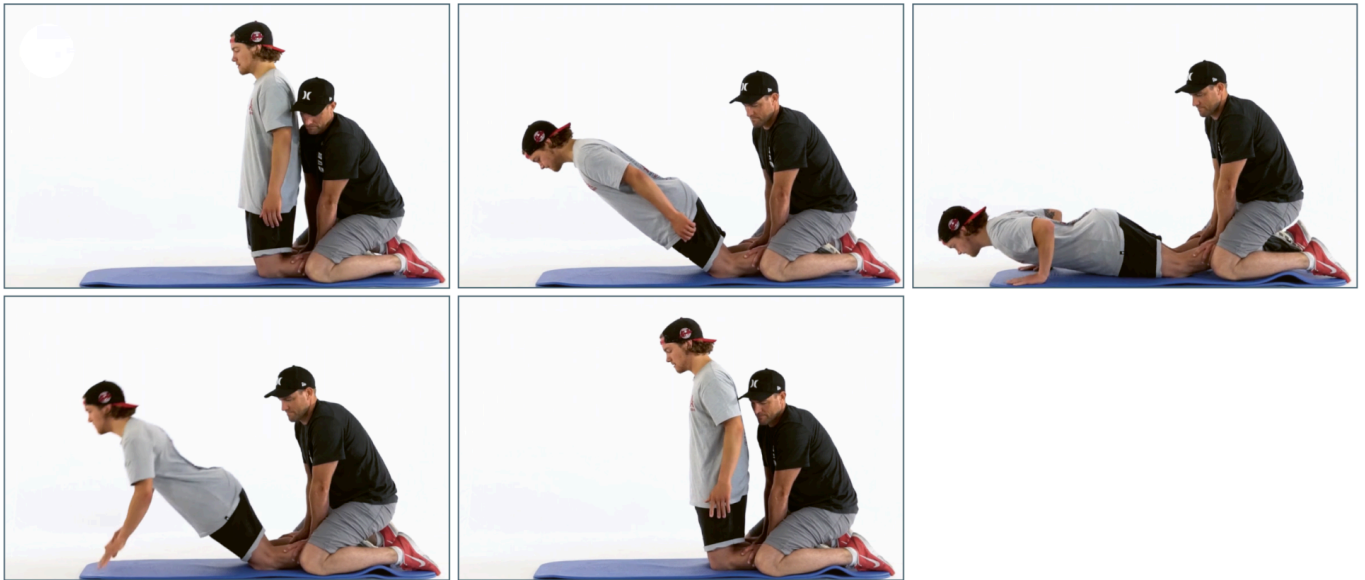
**Obiettivo:** migliorare la stabilità all'atterraggio

**Posizione iniziale:** in piedi accanto al partner

**Esecuzione:** entrambi saltano in alto lateralmente, le spalle si incontrano nel punto più alto, poi atterrano su due piedi con le ginocchia allineate ai piedi

**Ripetizioni:** 3 x 8-16/lato

## Nordic hamstring curl



Video e foto: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura posteriore delle cosce

**Posizione iniziale:** in ginocchio su un tappetino, il partner blocca le caviglie

**Esecuzione:** scendere lentamente in avanti mantenendo busto e anche allineati, controllare il movimento attivando la muscolatura posteriore delle cosce, spingendo con le braccia sul tappetino ritornare nella posizione iniziale

**Ripetizioni:** 3 x 3-5

**Materiale:** tappetino

---

Fonte: [Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO