

MEGLIO ALLENARSI CON ELASTICI O PESI?

...DIPENDE !

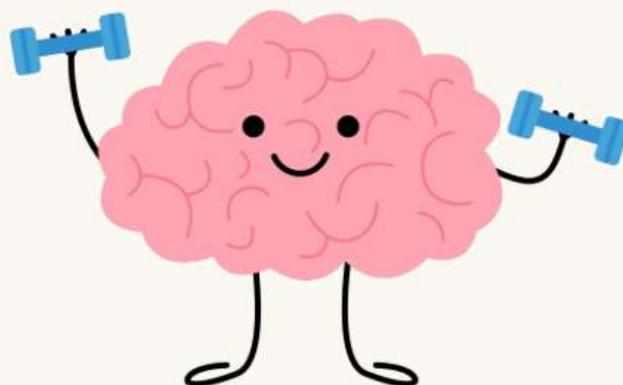


Gli **elastici** offrono una **resistenza progressiva**:

- consentono un **minore stress articolare**, poichè la resistenza è massima quando è presente il maggiore ingaggio muscolare
- il loro tensionamento genera una **piccola instabilità** durante l'arco di movimento

I **pesi** offrono un **sovraccarico**
esterono:

- Il **carico** è **costante** durante l'intero arco di movimento
- offrono **maggiore stabilità** durante l'esecuzione



QUANDO USARE GLI ELASTICI?

- Per aiutare il paziente ad inizio movimento, **all'inizio della riabilitazione**
- Migliorare il reclutamento muscolare e **stimolare i muscoli stabilizzatori**
- comodi e versatili per gli **esercizi domiciliari**

QUANDO USARE I PESI?

- Con accortezze legate alla leva sono **utilizzabili in tutte le fasi riabilitative**
- Miglioramento della **massa muscolare**
- Miglioramento della **forza**





- Possono essere intesi come **strumenti complementari**
- Trovano **indicazioni differenti** a seconda della fase riabilitativa e degli obiettivi terapeutici