Benvenuto nel programma di esercizi personalizzati scelti apposta per lei dal Fisioterapista.

I benefici che Lei otterrà, se li eseguirà regolarmente, sono numerosi:

migliorerà

- **l'equilibrio**
- **la forza**
- **il benessere generale**

Cerchi di eseguirli **3 volte la settimana** anche distribuendoli durante la giornata.
Si ricordi di eseguire respirazioni profonde fra un esercizio e l'altro.

All'inizio potrebbe sentirsi un po' rigido, ma familiarizzando con gli esercizi la rigidità progressivamente scomparirà.

E' importante eseguire gli esercizi in **sicurezza** appoggiandosi sempre ad oggetti stabili.

Per qualsiasi problema o chiarimento sugli esercizi, o prima di riprendere il programma dopo una eventuale interruzione, contatti sempre il Fisioterapista.
Contatti il Medico se avvertisse: vertigini, dolore al torace, difficoltà a respirare.

Non dimentichi di **camminare** nei tempi e nei modi indicati, perché è parte integrante del suo programma.

Si mantenga attivo il più possibile e non perda occasione per muoversi anche in compagnia
e soprattutto si diverta!