



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

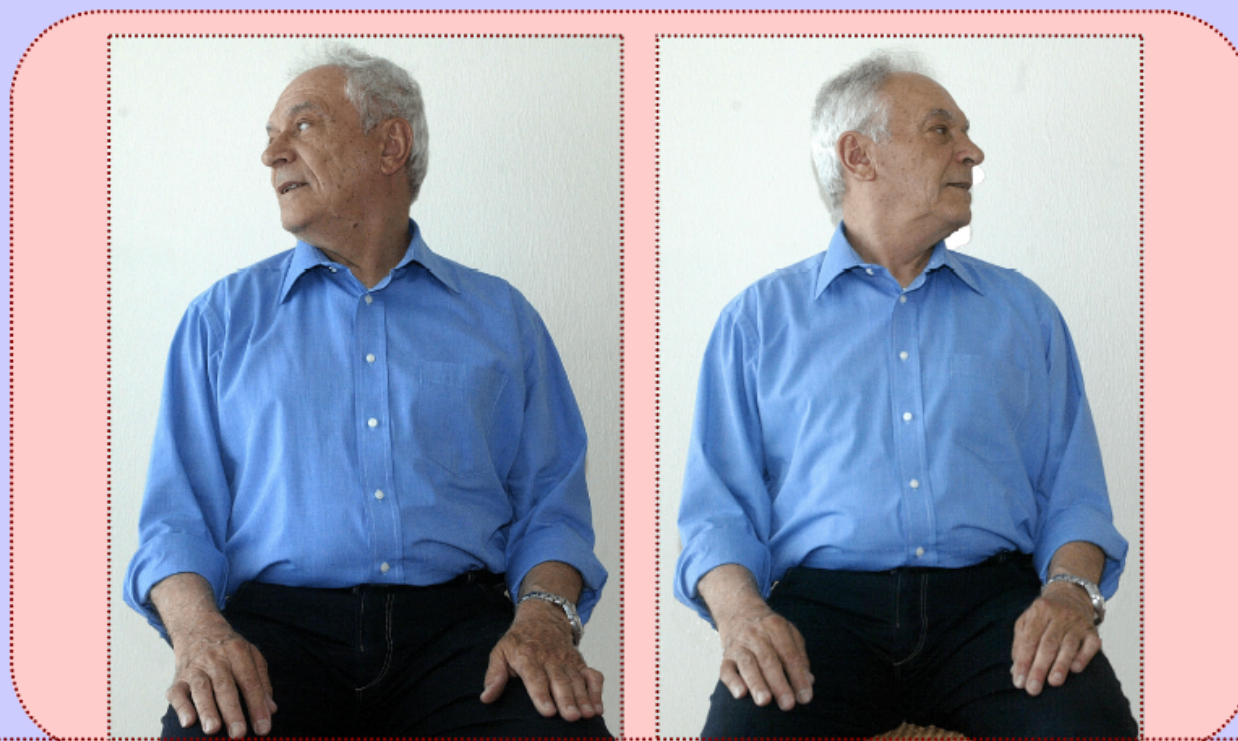


# **DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI**



## MOVIMENTO DEL CAPO

- ◊ **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- ◊ **GIRATE** lentamente la testa a destra per quanto possibile
- ◊ **GIRATE** lentamente la testa a sinistra per quanto possibile
- ◊ **RIPETERE** 5 volte per lato





## CAMMINO DA SEDUTO

**SEDETE** eretti

- ◊ **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- ◊ **ALZATE** alternativamente i piedi e riabbassateli con controllo
- ◊ **SEGUITE** un ritmo che vi sia confortevole
- ◊ **CONTINUE** per 30 secondi



## OSCILLAZIONI DELLE BRACCIA

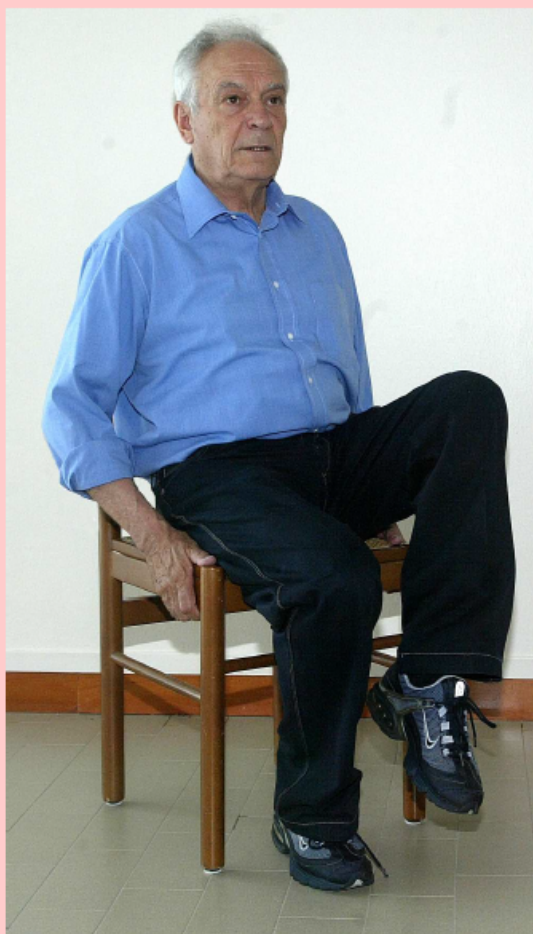
- ◊ **SEDETE ERETTI** con la schiena scostata dallo schienale
- ◊ **TENETE** i piedi ben saldi sul pavimento
- ◊ **PIEGATE** gli avambracci
- ◊ **PIEGATE** e distendete gli avambracci ad un ritmo che vi sia confortevole
- ◊ **CONTINUE** per 30 secondi





## ROTAZIONE DELLE SPALLE

- ◊ **SEDETE** eretti con le braccia lungo i fianchi
- ◊ **SOLLEVATE** entrambe le spalle fino alle vostre orecchie, portatele prima all'indietro poi verso il basso
- ◊ **RIPETETE** lentamente per 5 volte



## RILASSAMENTO DELLE CAVIGLIE

- ◊ **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- ◊ **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- ◊ **SOLLEVATE** un piede
- ◊ **ABBASSATE** la punta del piede mantenendo sospeso il piede
- ◊ **RIPETETE** 5 volte con entrambe le gambe

## ROTAZIONE DEL BUSTO



- ◊ **SEDETE** eretti con i piedi ben saldi sul pavimento
- ◊ **METTETE** la mano destra sul ginocchio sinistro e con la mano sinistra afferrate lo schienale o il bordo della sedia
- ◊ **SEDETE** molto eretti e, molto lentamente, girate il tronco e il capo verso il braccio sinistro
- ◊ **METTETE** la mano sinistra sul ginocchio destro e con la mano destra afferrate lo schienale o il bordo della sedia e ripetete l'esercizio
- ◊ **RIPETETE** 5 volte in entrambi i lati





## ALLUNGAMENTO DEL TRONCO

- ◊ **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- ◊ **AFFERRATE** con entrambe le mani lo schienale dietro di voi
- ◊ **SPINGETE** il torace in avanti e in alto fino a quando non percepite la sensazione di allungamento
- ◊ **MANTENETE** la posizione per 8 secondi



## ALLUNGAMENTO MUSCOLI DELLE COSCE



- ◊ **SEDETE** sulla parte anteriore della sedia
- ◊ **APPOGGIATE** saldamente il piede destro sul pavimento, poi allungate la gamba sinistra davanti a voi appoggiandola sul tallone
- ◊ **METTETE** entrambe le mani sulla coscia destra e sedete eretti
- ◊ **ALLUNGATEVI** in avanti e verso l'alto fino a quando non percepirete sensazione di stiramento dietro la coscia sinistra
- ◊ **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- ◊ **RIPETETE** con l'altra gamba



## ALLUNGAMENTO MUSCOLI DEL POLPACCIO



- ◇ **METTETEVI** dietro ad una sedia afferrando saldamente lo schienale
- ◇ **PORTARE** indietro un piede controllando che entrambi le punte dei piedi rimangano rivolte in avanti
- ◇ **SPINGETE** verso il pavimento con il tallone del piede dietro di voi fino a quando non sentirete una sensazione di stiramento a livello del polpaccio
- ◇ **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- ◇ **RIPETETE** con l'altra gamba

## MOVIMENTO DELLE CAVIGLIE

- ◇ **POTETE** scegliere di rimanere in piedi o seduti
- ◇ **STENDETE** una gamba
- ◇ **STENDETE** la punta del piede sollevato e successivamente raccogliete la punta verso Voi
- ◇ **RIPETETE** dieci volte per piede







## ESTENSIONE DEL GINOCCHIO

- ◊ **POTETE** eseguire l'esercizio mentre guardate la televisione
- ◊ **SEDETE** con la schiena ben appoggiata allo schienale
- ◊ **SOLLEVATE** la gamba destra
- ◊ **ABBASSATE** la gamba destra
- ◊ **RIPETETE** il movimento ----- volte
- ◊ **RIPETETE** l'esercizio con la gamba sinistra
- ◊ **RIPETETE** il movimento ----- volte







## RINFORZO MUSCOLATURA DELLE COSCE

- ◊ **PONETE** una fascia sotto la pianta di un piede
- ◊ **SEDETE** eretti; sollevate il ginocchio di pochi centimetri.  
Con le mani tirate la fascia verso le anche e mantenete la posizione
- ◊ Ora **STENDETE** il ginocchio spingendo il piede forte verso il basso contro la fascia
- ◊ **MANTENETE** la posizione e contate lentamente fino a 5 (contate a voce alta in modo da non trattenere il fiato)
- ◊ **PIEGATE** il ginocchio e rilassate le braccia
- ◊ **RIPETETE** 6 volte e poi cambiate gamba



## RINFORZO LATERALE DELL'ANCA

- ◊ **SPOSTATE** il peso sul piede sinistro
- ◊ **STATE ERETTI** accanto ad un mensola/  
tavola e appoggiatevi saldamente
- ◊ **SOLLEVATE** la gamba destra  
mantenendola estesa con la punta  
del piede rivolta in avanti
- ◊ **SOLLEVATE** la gamba verso il fianco  
destro e ritornare alla posizione di parten-  
za
- ◊ **RIPETETE** ----- volte
- ◊ **VOLTATEVI** e spostate il peso sul piede  
destro
- ◊ **RIPETETE** ----- volte



## IN PIEDI SULLE PUNTE

con sostegno

- ◊ **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- ◊ **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- ◊ **PIEDI** a larghezza delle spalle
- ◊ **SOLLEVATEVI** sulle punte dei piedi
- ◊ **ABBASSATE** i talloni al suolo
- ◊ **RIPETETE** l'esercizio 20 volte





## IN PIEDI SULLE PUNTE

senza sostegno

- ◊ **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- ◊ **PIEDI** a larghezza delle spalle
- ◊ **SOLLEVATEVI** in punta di piedi
- ◊ **ABBASSATE** i talloni al suolo
- ◊ **RIPETETE** l'esercizio 20 volte





## IN PIEDI SUI TALLONI

con sostegno

- ◊ **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- ◊ **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- ◊ **PIEDI** a larghezza delle spalle
- ◊ **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- ◊ **ABBASSATE** le punte
- ◊ **RIPETETE** l'esercizio 20 volte



## IN PIEDI SUI TALLONI

senza sostegno

- ◊ **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- ◊ **PIEDI** alla larghezza delle spalle
- ◊ **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- ◊ **ABBASSATE** le punte
- ◊ **RIPETERE** l'esercizio 20 volte



## IN PIEDI GINOCCHIA

**FLESSE** con sostegno

- ◊ **ERETTI** davanti ad una mensola/  
tavola con entrambe le mani ben fer-  
me sul sostegno
- ◊ **DIVARICATE** i piedi alla larghezza  
delle spalle
- ◊ **PIEGATEVI** lentamente; le ginocchia  
dovrebbero “cadere” al di là degli al-  
luci
- ◊ **QUANDO SENTITE** che i talloni inco-  
minciano a rialzarsi, raddrizzatevi
- ◊ **RIPETETE** \_\_\_\_\_ volte

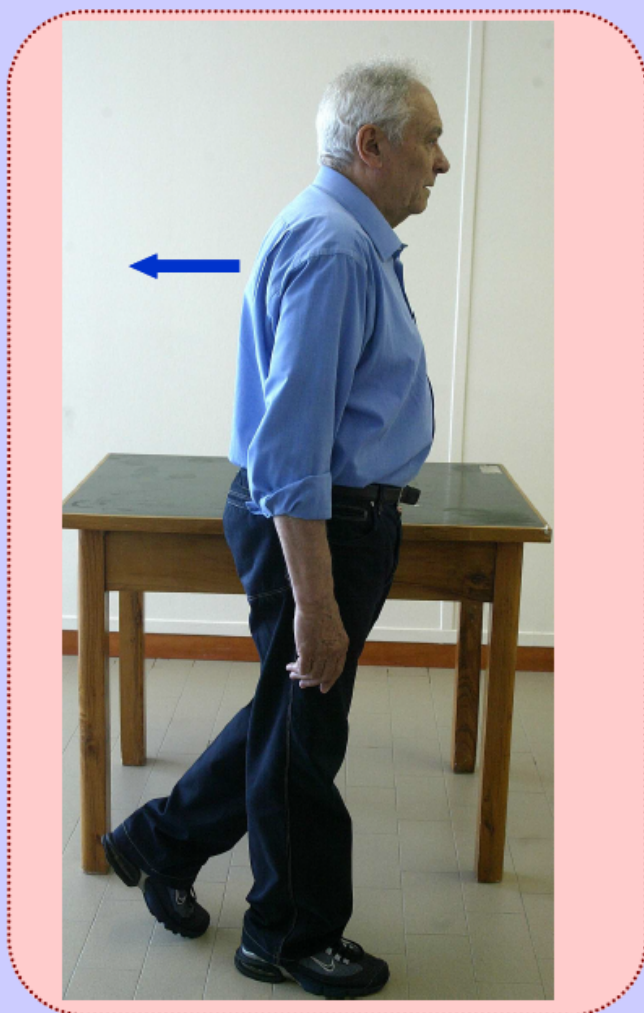




## IN PIEDI GINOCCHIA

**FLESSE** senza sostegno

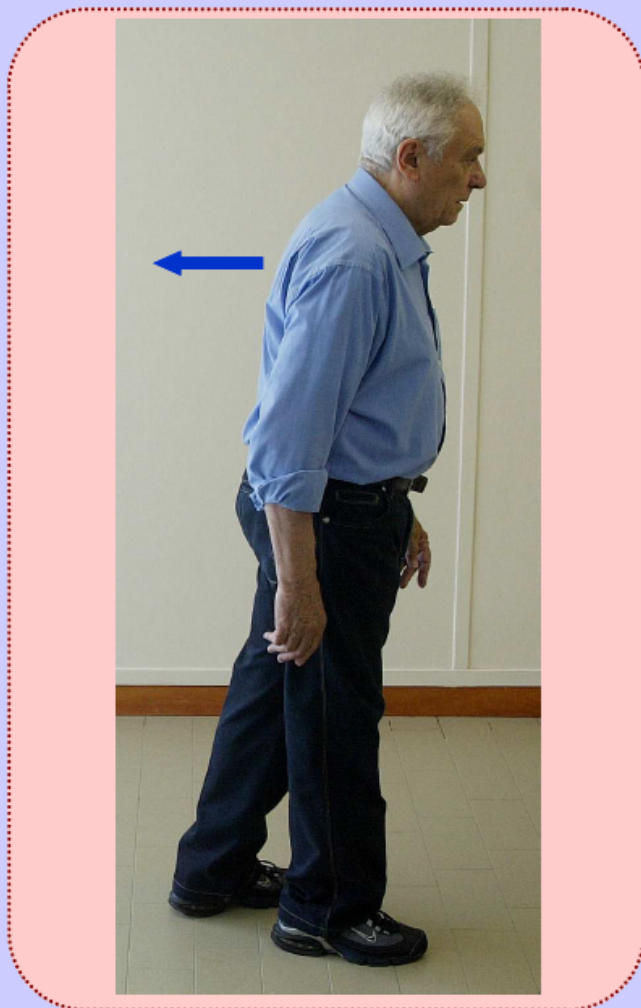
- ◊ **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- ◊ **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- ◊ **PIEGARE** lentamente le ginocchia
- ◊ **LE GINOCCHIA** dovrebbero “cadere” al di là degli alluci
- ◊ **QUANDO SENTITE** che i talloni iniziano a sollevarsi, raddrizzatevi
- ◊ **RIPETETE** \_\_\_\_\_ volte



## CAMMINO ALL'INDIETRO

con sostegno

- ◊ **ERETTI**, appoggiatevi ad una mensola/tavola
- ◊ **CAMMINATE** all'indietro per almeno 3 passi
- ◊ **GIRATEVI** e appoggiate l'altra mano alla mensola/tavola
- ◊ **CAMMINATE** all'indietro per altri 3 passi, ritornando alla posizione iniziale
- ◊ **RIPETERE**



## CAMMINO ALL'INDIETRO

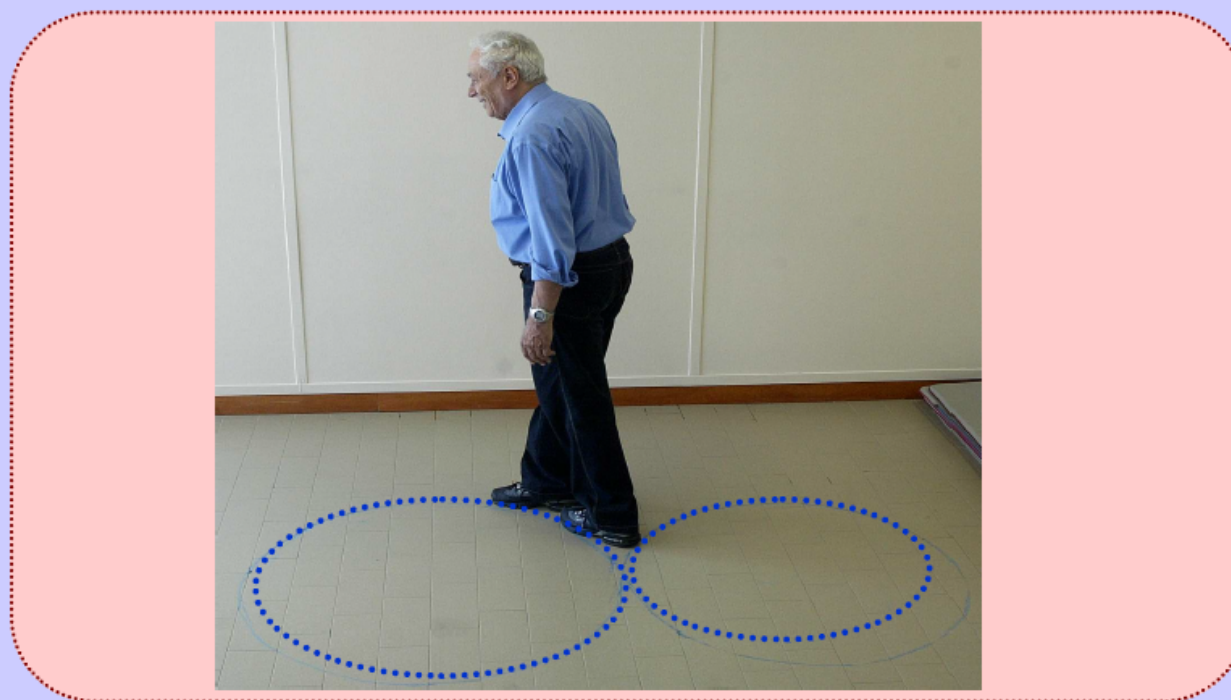
senza sostegno

- ◊ **ERETTI** guardando dritto in avanti
- ◊ **CAMMINATE** all'indietro per almeno 3 passi
- ◊ **GIRATE** su voi stessi
- ◊ **CAMMINATE** all'indietro per altri 3 passi, ritornando alla posizione iniziale
- ◊ **RIPETERE**



## CAMMINO A “8”

- ◊ **CAMMINATE** al vostro passo abituale cercando di descrivere il numero 8 sul pavimento
- ◊ **RIPETETE**





## PASSI LATERALI

- ◊ **METTETEVI** in piedi afferrando saldamente lo schienale della sedia
- ◊ **FATE UN PASSO** lateralmente prima verso destra poi verso sinistra
- ◊ **APPENA VI SENTITE SICURI**, provate ad eseguire l'esercizio sorreggendovi con una sola mano
- ◊ **CONTINUE** per 30 secondi
- ◊ **INFINE PROVATE** ad eseguire due passi da un lato e due dall'altro per altri 30 secondi



## CAMMINO IN LATERALE

- ◊ **ERETTI**, mettete le mani sui fianchi
- ◊ **FATE 10 PASSI** verso destra
- ◊ **FATE 10 PASSI** verso sinistra
- ◊ **RIPETETE**





## UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO con sostegno



- ◊ **ERETTI** accanto ad una mensola/  
tavola
- ◊ **APPOGGIATEVI** al sostegno e  
guardate in avanti
- ◊ **METTETE UN PIEDE** davanti all'altro  
come su di una linea retta
- ◊ **MANTENETE** la posizione per 10  
secondi
- ◊ **CAMBIATE** posizione mettendo da-  
vanti ora il piede che si trova dietro
- ◊ **MANTENETE** la posizione per 10  
secondi



## UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO senza sostegno

- ◊ **ERETTI**, guardate dritto davanti a voi
- ◊ **METTETE** un piede davanti all'altro come su di una linea retta
- ◊ **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- ◊ **CAMBIATE** posizione e mettete davanti ora il piede che si trova dietro
- ◊ **MANTENETE** la posizione per 10 secondi



## CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI con sostegno

- ◊ **ERETTI** accanto ad una mensola/  
tavola
- ◊ **APPOGGIATEVI** al sostegno e  
guardate in avanti
- ◊ **METTETE** un piede davanti all'altro  
come su di una linea retta
- ◊ **PORTATE** davanti il piede che si  
trova dietro
- ◊ **RIPETETE** per altri 10 passi
- ◊ **GIRATE** su voi stessi e ripetete  
l'esercizio





## CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI senza sostegno

- ◊ **ERETTI**, guardate dritto di fronte a voi
- ◊ **METTETE** un piede davanti all'altro come su di una linea retta
- ◊ **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- ◊ **RIPETETE** per altri 10 passi
- ◊ **GIRATE** su voi stessi e ripetete l'esercizio



## IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA con sostegno

- ◇ **ERETTI** accanto ad una mensola/  
tavola
- ◇ **APPOGGIATEVI** al sostegno  
e guardate in avanti
- ◇ **MANTENETE** la posizione eretta  
su di una gamba
- ◇ **TENTATE** di rimanere in questa  
posizione per almeno 10 secondi
- ◇ **CAMBIATE** gamba e mantenete  
la posizione per altri 10 secondi



## IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- ◊ **RIMANETE** eretti su di una gamba
- ◊ **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 10 secondi
- ◊ **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 10 secondi





## IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- ◊ **RIMANETE** eretti su di una gamba
- ◊ **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 30 secondi
- ◊ **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 30 secondi



## CAMMINO SUI TALLONI

con sostegno

- ◊ **ERETTI** accanto ad una mensola/tavola
- ◊ **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- ◊ **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- ◊ **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- ◊ **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e girate su voi stessi
- ◊ **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- ◊ **RIPETETE**



## CAMMINO SUI TALLONI

senza sostegno

- ◊ **ERETTI**, guardate dritto di fronte a voi
- ◊ **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- ◊ **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- ◊ **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- ◊ **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- ◊ **RIPETETE**



## CAMMINO SULLE PUNTE

con sostegno

- ◊ **ERETTI** accanto ad una mensola/  
tavola
- ◊ **APPOGGIATEVI** al sostegno e  
guardate in avanti
- ◊ **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- ◊ **FATE 10 PASSI** sulle punte
- ◊ **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e gi-  
rate su voi stessi
- ◊ **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- ◊ **RIPETETE**





## CAMMINO SULLE PUNTE

senza sostegno

- ◊ **ERETTI**, guardate dritto di fronte a voi
- ◊ **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- ◊ **FATE 10 PASSI** sulle punte
- ◊ **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- ◊ **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- ◊ **RIPETETE**



## CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

con sostegno

- ◊ **ERETTI** accanto ad una mensola/  
tavola
- ◊ **APPOGIATEVI** al sostegno  
guardate in avanti
- ◊ **METTETE** un piede dietro  
all’altro come su di una linea retta
- ◊ **PORTATE** dietro il piede che si  
trova davanti
- ◊ **RIPETETE** per altri 10 passi
- ◊ **GIRATE** su voi stessi e ripetete  
l’esercizio



## CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

senza sostegno

- ◊ **ERETTI** guardate dritto di fronte a voi
- ◊ **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- ◊ **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- ◊ **RIPETERE** per altri 10 passi
- ◊ **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

## SEDUTO/IN PIEDI

- ◊ **SEDUTI** eretti sul margine anteriore della sedia
- ◊ **APPOGGIATE** i piedi un po' più avanti delle ginocchia
- ◊ **PIEGATE** il busto un po' in avanti
- ◊ **ALZATEVI** (se necessario, all'inizio, appoggiare le mani sul bordo della sedia. Nel tempo provare a farlo senza appoggio)
- ◊ **FATE UN PASSO** indietro fino a quando le gambe non toccano il bordo della sedia; piegate progressivamente le ginocchia e sedetevi lentamente sulla sedia
- ◊ **RIPETERE** 10 volte







## SALITA DELLE SCALE

- ◊ **AFFERRATE** il corrimano durante l'esecuzione dell'esercizio
- ◊ **SALITE E DISCENDETE** le scale per \_\_\_\_\_ passi