Restare in movimento con la SM

Programma 3

- Verificare che i freni del deambulatore siano inseriti.
- Alzare le ginocchia, una alla volta, piegando la gamba di massimo 90°, 2 serie da 10 rip. o passi sul posto 2 serie da 30 secondi
- Sollevarsi sulla punta dei piedi (senza tenere la posizione) e scendere coi talloni a terra in appoggio su tutto il piede - 2 serie da 10 rip.
- Divaricare una gamba mantenendo il corpo in asse con quella a terra - 2 serie da 10 rip. a sinistra e a destra
- Sollevare il più possibile il braccio destro appoggiando la mano sinistra sull'impugnatura del deambulatore; cambiare lato - 2 serie da 10 rip. braccio sinistro e destro.
- Di fronte al deambulatore, posizionare la mano destra con il braccio disteso sul sedile del deambulatore, posizionare la mano sinistra con il braccio disteso sul sedile del deambulatore quindi riportare la mano destra sull'impugnatura e a seguire la mano sinistra - 2 serie da 10 rip.
- In piedi di fronte al deambulatore, piegare lentamente le ginocchia e le braccia e spingersi verso l'alto per tornare in posizione

  2 serie da 10 rip. concentrandosi sulla spinta delle gambe; 2 serie da 10 rip. concentrandosi sulla spinta dellebraccia

Nota:

Verificare che i freni siano inseriti.

Se 2 serie da 10 rip. sono troppe eseguire 1 serie da 10 rip. al mattino e 1 serie da 10 rip. al pomeriggio

Rip. = ripetizioni

Restare in movimento con la SM

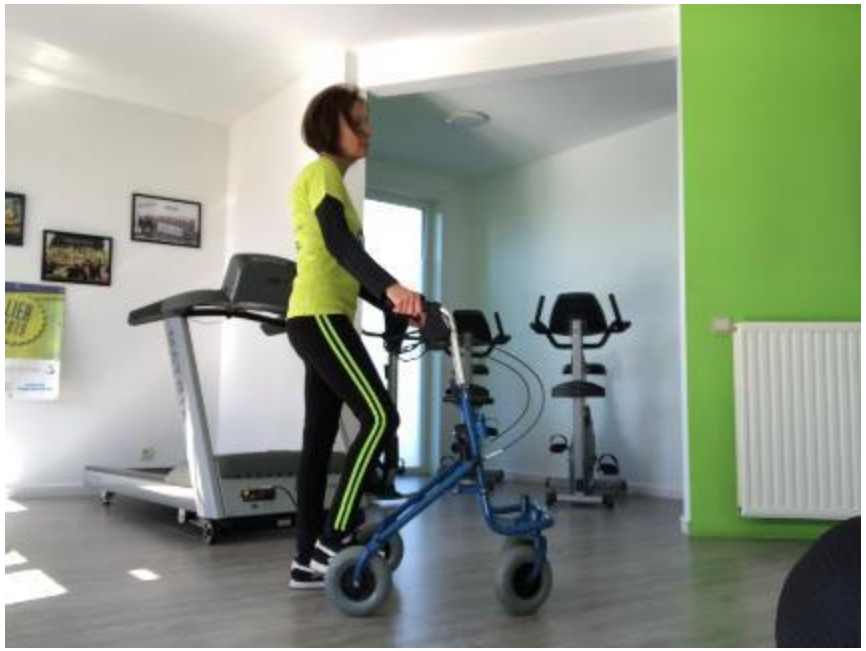
Programma 3

Di fronte al deambulatore

Sollevare le ginocchia, una alla volta, piegandole al massimo di 90°; 2 serie da 10 rip.

oppure

Passi sul posto - 2 serie da 30 secondi

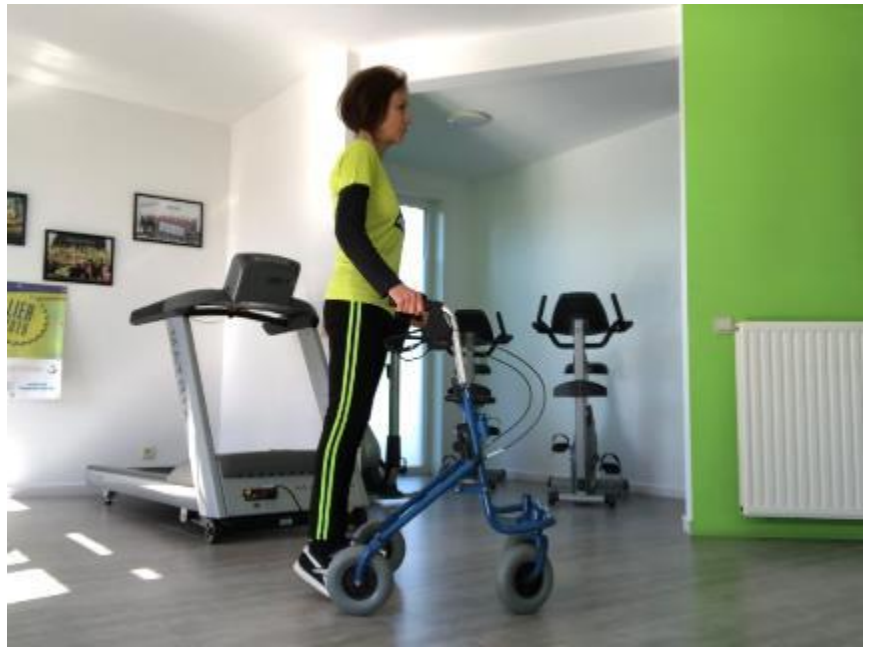


Restare in movimento con la SM

Programma 3

Di fronte al deambulatore

Sollevarsi sulla punta dei piedi (senza tenere la posizione)
e scendere in appoggio in appoggio su tutto il piede –
2 serie da 10 rip.



Restare in movimento con la SM

Programma 3

Di fronte al deambulatore

Divaricare una gamba mantenendo il corpo il più possibile in asse

2 serie da 10 rip. a sinistra e a destra



Restare in movimento con la SM

Programma 3

Di fronte al deambulatore

Sollevare il braccio destro il più in alto possibile e simultaneamente appoggiare la mano sinistra sull’impugnatura del deambulatore; cambiare lato - 2 serie da 10 rip. braccio sinistro e destro





Restare in movimento con la SM

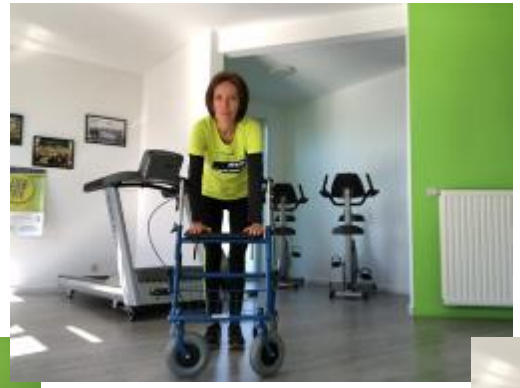
Programma 3

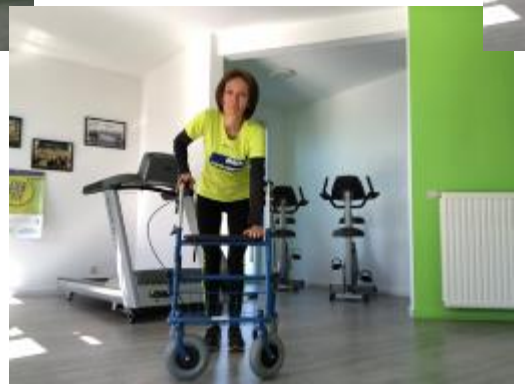
Di fronte al deambulatore

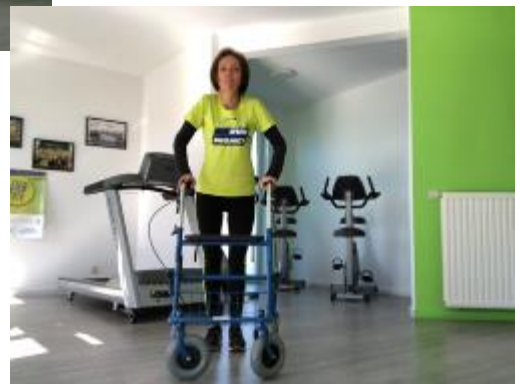
- Posizionare la mano destra con il braccio disteso sul sedile del deambulatore
- Posizionare la mano sinistra con il braccio disteso sul sedile del deambulatore
- Riportare la mano destra sull'impugnatura e a seguire la mano sinistra

2 serie da 10 rip.





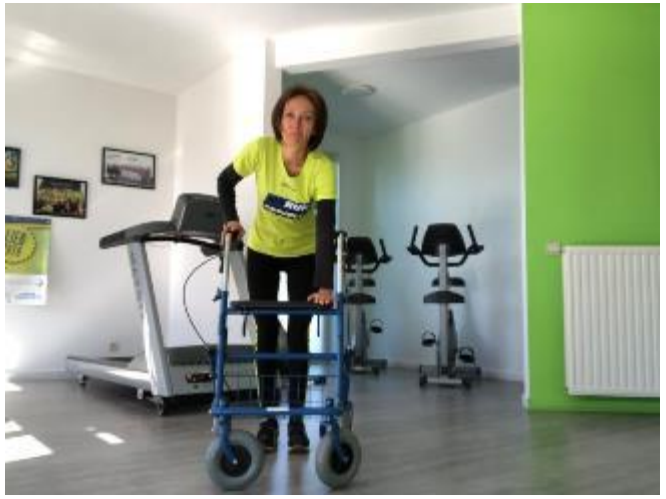




Restare in movimento con la SM

Programma 3









Restare in movimento con la SM

Programma 3

Di fronte al deambulatore

In piedi di fronte al deambulatore, piegare lentamente le ginocchia e le braccia, quindi ritornare in posizione eretta.
2 serie da 10 rip. spingendo sulle gambe
2 serie da 10 rip. spingendo sulle braccia





