

Consigliati a: Persone allettate

Obiettivo: Mantenere agili e funzionali le articolazioni

Posizione di partenza:

Distesi sul letto, gambe distese, braccia lungo i fianchi, testa sul cuscino.



Esercizio 1:

Eseguire 3 volte.

Braccia lungo il corpo, prendere aria, espirando alzare le braccia fino a toccare il cuscino oltre la testa.

Riprendere aria, tornare con le braccia lungo i fianchi mentre si espira.



Esercizio 2:

Eseguire 1 volta per lato, alternativamente.

Inspirare, portare una mano verso il fianco opposto mentre si espira. Inspirare, riportando la mano a posto durante l'espirazione.

Eseguire come sopra portando: mano alla spalla opposta, mano all'orecchio opposto, mano alla tempia opposta, mano sulla testa.

Esercizio 3:

Eseguire 3 volte.

Prendere aria, espirando portare le spalle indietro premendo sul cuscino, prendere aria, espirando portare le spalle in avanti come a chiuderle, riprendere aria, espirando tornare in posizione di riposo.

Tiziana Tonelli

Fisioterapista Associata AIFI

348.8224048

tiziana@tizianatonelli.it

www.tizianatonelli.it



*Buon lavoro!
Tiziana*





INFORMAZIONI IMPORTANTI

Prima di cominciare:

Ricordarsi che è molto importante la respirazione durante gli esercizi e che la parte di maggior sforzo dell'esercizio va sempre fatta quanto si espira (ovvero mentre si tira fuori l'aria).

Respirazione:

Inspirare (prendere aria) con il naso, espirare (rilasciare l'aria) con la bocca socchiusa pronunciando una "S" sonora (che si sente).

Come eseguire gli esercizi:

Da distesi sul letto, cominciare sempre con 3 respirazioni come su descritto, fare poi alternativamente un esercizio per le gambe (nel numero di volte specificato dall'esercizio), un pausa di riposo possibilmente con altre 3 respirazioni, e un esercizio per le braccia, di nuovo pausa di riposo.

Pausa di riposo significa che cuore e fiato devono tornare normali!

- ❖ Ogni volta che ci si allena eseguire almeno 3 esercizi per le gambe e 3 per le braccia
- ❖ Se un esercizio risulta un po' complesso, meglio farlo precedere da alcuni esercizi più semplici che preparano muscoli e fiato
- ❖ Non scoraggiarsi mai e NON insistere se un esercizio, un giorno, non riesce!
- ❖ Se possibile, esercitarsi sempre in presenza di qualche familiare.

Tiziana Tonelli

Fisioterapista Associata AIFI

348.8224048

tiziana@tizianatonelli.it

www.tizianatonelli.it

