

Consigliati a: Persone allettate

Obiettivo: Mantenere agile e funzionale collo e cervicale

Posizione di partenza:

Seduti, con la schiena poggiata su cuscini, oppure seduti sul bordo del letto con piedi e gambe fuori.

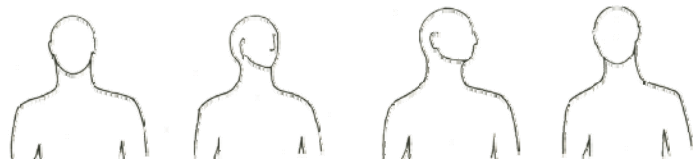
Esercizio 1:

Eseguire 3 volte.

Prendere aria, espirando ruotare il capo verso destra.

Riprendere aria, espirando ruotare il capo verso il centro.

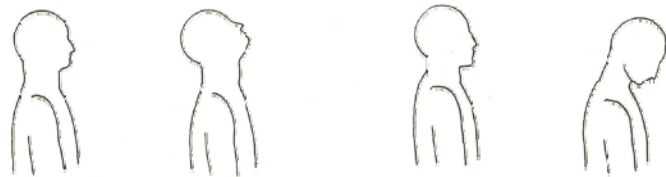
Riprendere aria, espirando ruotare il capo verso sinistra. Riprendere aria, espirando tornare con il capo al centro.



Esercizio 2:

Eseguire 3 volte.

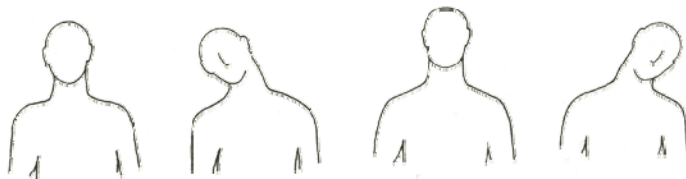
Eseguire come l'esercizio precedente ma con movimenti avanti e indietro del capo.



Esercizio 3:

Eseguire 3 volte.

Eseguire come l'esercizio numero 1, ma con movimenti laterali del capo.



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

