



In collaborazione con: DOTT.SSA CARLOTTA BERTI
PSICOMOTRICISTA FUNZIONALE - DOTT. MAGISTRALE
IN SCIENZE MOTORIE—TECNICO POSTURALE

EMAIL: CBERTI@PETITCOIN.IT

A casa, in Movimento!

ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE E RINFORZO MUSCOLARE PER PERSONE SEDENTARIE OVER 70.

SI CONSIGLIA DI SVOLGERE QUESTI ESERCIZI 2 VOLTE AL GIORNO, LA MATTINA E IL POMERIGGIO, LONTANO DAL PASTO.

ABBIGLIAMENTO COMODO E BOTTIGLIETTA DI ACQUA PER IDRATARSI.

SVOLGERE GLI ESERCIZI VICINO AD UN APPOGGIO SICURO (AD ESEMPIO LA TAVOLA) IN MODO DA AVERE UN SOSTEGNO NEL CASO DI GIRAMENTI DI TESTA

- ARTI INFERIORI

IN PIEDI CON LE MANI APPOGGIATE ALLA TAVOLA PER FAVORIRE LA STABILITA' DURANTE GLI ESERCIZI:

1) INIZIARE CON LA **MOBILIZZAZIONE** DI TUTTE LE ARTICOLAZIONI DELLA GAMBA.

⇒ CERCARE MUOVERE LE DITA DEI PIEDI

⇒ DISEGNARE DEI CERCHI CON IL PIEDE RUOTANDO LA CAVIGLIA

⇒ PIEGARE E STENDERE IL GINOCCHIO AVANTI ED INDIETRO

⇒ PIEGARE IL GINOCCHIO ALZANDOLO VERSO IL PETTO E RIABBASSARE

⇒ APRIRE E CHIUDERE LA GAMBA

⇒ ROTEARE IL BACINO DISEGNANDO DEI CERCHI.

ESEGUIRE OGNI ESERCIZIO 10 VOLTE PER ARTICOLAZIONE (CAVIGLIA, GINOCCHIO, ANCA) POI PASSARE ALL'ALTRA GAMBA.



In collaborazione con: DOTT.SSA CARLOTTA BERTI
PSICOMOTRICISTA FUNZIONALE - DOTT. MAGISTRALE
IN SCIENZE MOTORIE—TECNICO POSTURALE
EMAIL: CBERTI@PETITCOIN.IT

A casa, in Movimento!

SEDESI QUALCHE MINUTO E BERE UN PO' DI ACQUA PRIMA DI PROSEGUIRE.

2) ESERCIZI DI **RINFORZO** DELLA MUSCOLATURA DELLE GAMBE.

- ⇒ ALZARSI E SEDERSI PER 6- 8 VOLTE DALLA SEDIA
- ⇒ IN PIEDI DI FRONTE ALLA SEDIA E UNA MANO IN APPOGGIO SULLA TAVOLA: ALZARE LA GAMBA E APPOGGIARE IL PIEDE SULLA SEDIA, POI RIABBASSARE. RIPETERE PER 6 VOLTE POI CAMBIARE GAMBA.
- ⇒ IN PIEDI CON LE MANI APPOGGIATE ALLO SCHIENALE DELLA SEDIA (O SULLA TAVOLA): STENDERE UNA GAMBA INDIETRO PER 6 VOLTE POI ESEGUIRE CON L'ALTRA. POTETE SVOLGERE QUESTO ESERCIZIO ANCHE ALTERNANDO LA GAMBA DESTRA CON QUELLA SINISTRA OGNI VOLTA.

ADESSO SEDETEVI QUALCHE ISTANCE PER RIPOSARE E BEVETE UN BICCHIERE DI ACQUA.

- ⇒ MANI IN APPOGGIO SULLA TAVOLA: ALZARSI PER 6 VOLTE SULLE PUNTE DEI PIEDI.
- ⇒ SEMPRE TENENDO ALMENO UNA MANO IN APPOGGIO, CAMMINARE SUL POSTO ALZANDO BENE I PIEDI DA TERRA.
- ⇒ GAMBE BEN APERTE, MANI SUI FIANCHI, SPOSTARE IL PESO DA UNA GAMBA ALL'ALTRA PER 6 VOLTE.

AVETE SVOLTO TUTTI GLI ESERCIZI? MOLTO BRAVI!



In collaborazione con: DOTT.SSA CARLOTTA BERTI
PSICOMOTRICISTA FUNZIONALE - DOTT. MAGISTRALE
IN SCIENZE MOTORIE—TECNICO POSTURALE

EMAIL: CBERTI@PETITCOIN.IT

A casa, in Movimento!

PROSEGUIAMO CON QUALCHE ESERCIZIO PER GLI

- ARTI SUPERIORI

1) **MOBILIZZAZIONE** DELLE BRACCIA

◇ MUOVERE LE DITA DELLE MANI, POI RUOTARE I POLSI ED INFINE PROVARE ANCHE A RUOTARE I GOMITI.

◇ ALZARE LE SPALLE MENTRE PRENDETE ARIA ED ABBASSARLE MENTRE BUTTATE FUORI L'ARIA. NON TROPPO VELOCEMENTE.

◇ RUOTARE LE SPALLE, 5 VOLTE IN AVANTI E 5 INDIETRO.

◇ PORTARE LE SPALLE INDIETRO APRENDO IL PETTO (MENTRE PRENDETE L'ARIA), POI PORTARLE IN AVANTI CHIUDENDO IL PETTO (MENTRE BUTTATE FUORI L'ARIA)

2) **RINFORZO** DELLE BRACCIA

◇ IN PIEDI A GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE, OPPURE SEDUTI SE VI SENTITE POCO SICURI. PARTENDO CON LE MANI APPOGGIATE ALLE SPALLE ALLUNGARE LE BRACCIA DRITTE DAVANTI A VOI E RITORNARE. RIPETETE PER 10 VOLTE MUOVENDO TUTTE E DUE LE BRACCIA INSIEME.

◇ LO STESSO ESERCIZIO LO POTETE FARE APRENDO LE BRACCIA IN FUORI, LATERALMENTE, INVECE CHE ALLUNGARLE AVANTI. ALTRE 10 VOLTE.

◇ ADESSO PORTIAMO LE BRACCIA LUNGO I FIANCHI E DISEGNAMO DEI PICCOLI CERCHI NELL'ARIA SENZA ALZARE TROPPO LE BRACCIA. OGNI 5 CERCHI CAMBIAMO IL SENSO DELLA ROTAZIONE.