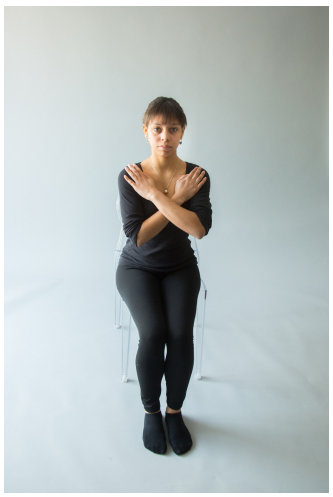
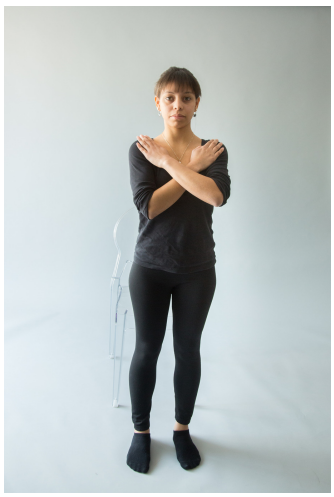
ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO

Ecco alcuni semplici esercizi che potrai eseguire al tuo domicilio e ti permetteranno di migliorare l'equilibrio. Segui sempre le indicazioni dell'ortopedico se sei stato operato e se necessario chiedi assistenza ad un familiare

1. IN PUNTA DI PIEDI
POSIZIONE DI PARTENZA:
Dalla posizione in piedi con i piedi allargati e il peso ben distribuito su entrambi. Le braccia lungo i fianchi
MOVIMENTO:
Mettiti in punta di piedi. Cerca di mantenere l'equilibrio senza fare movimenti avanti o indietro.
Rimani così per qualche secondo. Riappoggia i piedi a terra mantenendo una posizione eretta. Ripeti 10 volte

2. PIEDI UNO DAVANTI ALL'ALTRO
POSIZIONE DI PARTENZA:
Dalla posizione in piedi con i piedi allargati e il peso ben distribuito su entrambi. Le braccia sono lungo i fianchi.
MOVIMENTO:
Metti il piede destro davanti al sinistro con il tallone a contatto con la punta del piede retrostante.
Alza entrambe le braccia verso l'esterno e portale a livello delle spalle; tieni la posizione per qualche secondo e riabbassale.
Ripeti l'esercizio mettendo questa volta il piede sinistro davanti al destro.





3. IN PIEDI, SEDUTO
POSIZIONE DI PARTENZA:
Siediti su una sedia e tieni le braccia incrociate sul petto.
MOVIMENTO:
Alzati in piedi lentamente. Rimani così per qualche secondo. Siediti lentamente controllando il movimento.
Ripeti 10 volte.

4. IN PIEDI DIETRO UNA SEDIA
POSIZIONE DI PARTENZA:
In piedi dietro ad una sedia con entrambe le mani appoggiate allo schienale.
MOVIMENTO:
Sollevati in punta di piedi cercando di tenere fermo il bacino. Tieni per qualche secondo. Riabbassa i talloni a terra cercando di mantenere una buona posizione.

5. IN PIEDI DIETRO LA SEDIA
POSIZIONE DI PARTENZA:
In piedi dietro ad una sedia con entrambe le mani appoggiate allo schienale.
MOVIMENTO:
Piega il ginocchio destro portando il tallone verso il gluteo. Tieni qualche secondo e lentamente abbassa il piede destro verso il terreno. Ripeti 10 volte con la gamba destra e 10 con la gamba sinistra.

6. SOLLEVARE UNA GAMBA DI LATO
POSIZIONE DI PARTENZA:
In piedi dietro ad una sedia con entrambe le mani appoggiate allo schienale.
MOVIMENTO:
Solleva lateralmente la gamba destra fino a un'altezza di 10 cm da terra. Mantieni per qualche secondo la posizione e ritorna alla posizione di partenza. Ripeti l'esercizio 10 volte con la gamba destra e 10 volte con la gamba sinistra.

DOMUS NOVA
SAN FRANCESCO