

Esercizi per le vacanze estive

Eeguire gli esercizi sempre mettendosi in condizioni di sicurezza. Svolgere gli esercizi che si è abituati a fare in palestra rispettando i propri limiti.

Sono stati forniti tanti esercizi al SOLO fine di dare la possibilità di variare il lavoro in autonomia. Svolgere gli esercizi che più si preferiscono, cercando di lavorare su tutti i distretti corporei. Ricordate che l'esercizio è una medicina!! E in quanto tale va usato con criterio. Cercate di fare qualche esercizio più volte la settimana, senza stra-fare e rispettando il riposo.

Esercizi da seduto:

- 1) Dolci movimenti del rachide cervicale **su-giù, di lato, rotazione dx-sn** (evitare se provocano nausea, capogiri o vertigini)
Ripetere 2-3 volte.
- 2) Movimenti delle **mani** (apri-chiudi), **polsi** (su-giù, palmi delle mani sopra-sotto), **gomiti** (piega-stendi, tocca la spalla opposta), **spalle** (allunga le braccia in avanti, poi in alto, poi di lato)
Ripetere 10 volte per ogni distretto (e ogni variante).
- 3) Circondazione con mani sulle spalle avanti e indietro
Ripetere 3-5 volte per direzione.
- 4) Mani sui fianchi. Mentre inspirate portate i gomiti indietro cercando di avvicinarli tra loro. Tornate in posizione di partenza espirando. Durante l'esercizio cercate di mantenere le spalle il più possibile rilassate.
Ripetere 3-5 volte.
- 5) Braccia aperte, con gomiti estesi e mani aperte. Toccate la mano destra con la sinistra, ruotando la parte superiore del tronco. Tornate alla posizione di partenza e ripetete dall'altro lato.
Ripetere 10 volte.
- 6) Movimenti delle **caviglie** e delle **ginocchia** e delle **anche**:
 - da seduto vai in punta di piedi in modo alternato (prima destra e poi sinistra, ...)
 - da seduto vai sui talloni in modo alternato (prima destra e poi sinistra, ...)
 - da seduto "punta-tacco", vai sulle punte e poi sui talloni con tutti e due i piedi contemporaneamente
 - stendere e piegare le ginocchia in modo alternato
 - schiena ben appoggiata allo schienale, stendere il ginocchio e mantenendolo steso fare delle rotazioni della caviglia (10 in un senso e 10 nell'altro)
 - solleva l'anca destra (portando il ginocchio verso l'alto) e tocca il ginocchio con l'avambraccio(o la mano) del braccio opposto, ripeti con l'anca sinistra e l'avambraccio destro (alternare gambe-braccia)**Ripetere 8-10 volte ogni variante.**

7) **Coordinazione da seduto - Movimenti in tutte le direzioni (laterale, alto, ruotato, avanti).**

- Mandare di lato la gamba destra e dopo di lato il braccio sinistro (ognuno dalla sua parte). Poi ripetere con la gamba sinistra e il braccio destro.
- Mandare in alto la gamba destra e dopo mandare in alto il braccio sinistro (o in alternativa toccare con il braccio sinistro la gamba che si è alzata). Poi ripetere con la gamba sinistra e il braccio destro.
- Stendere avanti la gamba destra (come se facessi un passo) e dopo stendere avanti il braccio sinistro. Poi ripetere con la gamba sinistra e il braccio destro.

Ripetere 10 volte per ciascuna direzione.

8) **Giocare a palla** con partner (palla di spugna morbida non troppo piccola). Volendo abbinare al lancio della palla la pronuncia di una parola corrispondente ad una categoria (ad es. fiori, capitali d'europa, località di mare, sport, attrezzi che si trovano in cantina, ecc...) 5 minuti.

9) **Esercizi con bastone** (della scopa o similare) **da seduti**:

- Con il bastone appoggiato sulle cosce, palmi delle mani rivolti in basso, tenendo i gomiti distesi, sollevare il bastone verso l'alto (seguendo una traiettoria semicircolare in direzione della testa) - 5 volte
- Impugnando il bastone alle sue estremità, partire con il bastone a contatto con il petto e allontanarlo da esso in avanti distendendo i gomiti - 5 volte
- Impugnando il bastone alle sue estremità, partire con il bastone a contatto con il petto sollevare il bastone verso l'alto passando anteriormente al proprio naso - 5 volte
- Braccia distese di fronte a noi che impugnano il bastone alle estremità, ruotare in senso orario e antiorario il bastone simulando il movimento di virata del timone della nave - 10 volte
- Simulare con il bastone il colpo di remi del conducente della gondola 5 volte alla propria destra e 5 volte alla propria sinistra
- Impugnare il bastone alle sue estremità ed utilizzarlo come una pagaia (remo con due palette alle sue estremità), dando in modo alternato una remata a destra e una a sinistra simulando una navigazione in canoa - 10 volte
- Con il bastone tra le gambe, perpendicolare rispetto al suolo, immaginate di mescolare la polenta facendo 5 giri in senso orario e 5 in senso antiorario

ESERCIZI IN PIEDI

(due sedie ai lati, parete davanti/dietro, eventuale ausilio quale deambulatore davanti):

10) Spostamenti del **peso in laterale** e **avanti-indietro** (prima con gamba destra avanti e sinistra indietro, poi viceversa).

Ripetere 10 volte per ogni tipologia.

11) **Piegamenti** alla parete (effettuare dei piegamenti sulle braccia, mani all'altezza delle spalle)

Ripetere 10 volte.

- 12) **Salita-discesa** alla parete (mentre si sposta il peso da una gamba all'altra (per quanto possibile), arrampicare su e giù con le braccia)
Ripetere 2-3 volte.
- 13) **Coordinazione avanti, in alto, laterale e rotazione con gamba e braccio opposto**
Ripetere 10 volte in ogni direzione.
- 14) **Squat** (gambe divaricate, piedi leggermente divergenti e staccati dal muro, scendere lentamente come per volersi sedere, poi tornare in posizione di partenza, usando il muro come binario per la schiena ed il sedere. Aiutarsi nella risalita eventualmente spingendo con le mani sulle sedie)
Ripetere 5-8 volte.
- 15) **Marcia** sul posto (eventualmente con aiuto di rialzino anteriore che funga da riferimento per appoggiare il piede che viene alzato a turno. In presenza di disequilibrio ci si può aiutare con le sedie poste ai lati e il muro/armadio dietro effettuando anche la sola marcia sul posto senza toccare le gambe, se non è possibile marciare, passare all'esercizio successivo)
Ripetere per 10 passi.
- 16) Sollevamento sulle **punte dei piedi** alla parete.
Ripetere 10 volte.
- 17) **Tandem** (equilibrio per 30 secondi con gli occhi chiusi o aperti [se tenendoli chiusi ci si sente insicuri] e un piede davanti all'altro, attenzione ad avere il peso a metà fra le due gambe, ginocchia diritte e petto in fuori; respirare per tutto il tempo). Posizionarsi vicino al muro e tenere le mani vicino alle sedie per sicurezza.
Ripetere 2 volte (prima con un piede avanti e poi con l'altro), aumentare in progressione il tempo partendo da 30 secondi fino ad arrivare a 60 secondi.

ALLUNGAMENTO:

ALLUNGAMENTO ISCHIO-CRURALI



Tenere la posizione per 15-30 secondi poi cambiare gamba (2 ripetizioni)

POLPACCI



Tenere la posizione per 15-30 secondi poi cambiare gamba (2 ripetizioni)

FIANCO



Tenere la posizione per 5 secondi poi cambiare lato (2-4 ripetizioni)

POSTURA ERETTA



Tenere la posizione per 30 secondi/1 minuto/2 minuti

Aggiungere respiri ampi portando dentro l'aria dal naso e fuori dalla bocca, utilizzare le braccia portandole in alto nella fase di inspirazione e in basso durante l'espirazione.

Ripetere 6-8 volte.

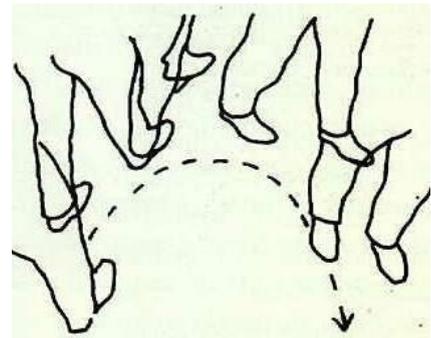
PIANIFICAZIONE DEL MOVIMENTO

1) Mentre si cammina:

- mantenere una **buona postura**;
- **ritmo** di camminata il più possibile regolare e mantenere una **buona base d'appoggio**;
- **sollevare bene i piedi da terra**;
- appoggiare **per primo il tallone** sul pavimento, quindi tutto il piede e per ultima la punta;
- fare **oscillare in avanti il braccio opposto** alla gamba in movimento

2) Effettuare i movimenti scegliendo **una sola direzione alla volta**, ovvero spezzare movimenti combinati in più movimenti semplici unidirezionali (i movimenti principali sono: andare avanti, andare indietro, andare di lato, girarsi, alzarsi e sedersi)

3) **Per girarsi**, in particolare, utilizzare bene lo spazio a disposizione, effettuando un **unico movimento a semicerchio in avanti** (come se si volesse aggirare un ipotetico ostacolo), muovendo entrambi i piedi a ritmo e mantenendo una buona base d'appoggio (non accelerare in curva, non incrociare fra di loro i piedi per far prima, non fare perno su un solo piede, non spezzare la curva in due parti andando prima un po' avanti e poi un po' indietro)



4) In tutti i movimenti ricordare di **concentrarsi sull'esecuzione** e **partire dai piedi**, senza anticipare il movimento con il busto

5) In caso si verificano **episodi di freezing**, è importante fermarsi riappoggiando i talloni al suolo (attenzione a non cadere all'indietro nel tentativo di correggersi dalla caduta in avanti), raddrizzare le ginocchia e il busto, rilassarsi un attimo, quindi mettere in atto una serie di strategie per ripartire bene (ad esempio spostare il peso da una gamba all'altra, contare, fare il passo usando un riferimento visivo o l'aiuto della persona che vi accompagna)

6) Per **alzarsi**:

- venire avanti sulla seduta,
- sistemare bene i piedi a terra,
- posare le mani sui lati della sedia o sui braccioli o sulle ginocchia,
- oscillando il busto in avanti, spingersi con le braccia

A volte può essere utile effettuare alcune oscillazioni del busto (in avanti ed indietro) prima di trovare la giusta spinta per alzarsi

7) Per **sedersi**:

- controllare di essersi posizionati con la schiena rivolta verso la sedia e la parte posteriore delle gambe che tocca il margine stesso della sedia,
- inclinare il busto in avanti piegando le ginocchia,
- sedersi lentamente posando le mani sui lati della sedia o sui braccioli o mantenendole sulle ginocchia,
- poi, una volta appoggiato il sedere, spingersi bene indietro sulla seduta