

#IOMIALLENO

Suggerimenti per il vostro benessere quotidiano



ANCHE A CASA CERCHIAMO DI RESTARE ATTIVI

In collaborazione con il coordinatore degli istruttori del Parkinson Cafè, Gianpietro Zorzi, proponiamo una serie di esercizi che si possono svolgere comodamente a casa.

Cosa serve:

- una sedia
- un tappeto
- un elastico o una cintura
- qualche cuscino

Si raccomanda di eseguire gli esercizi in sicurezza.



RILASSATI CON L'AIUTO DI QUALCHE CUSCINO E TIENI SOLLEVATE LE GAMBE

2 minuti



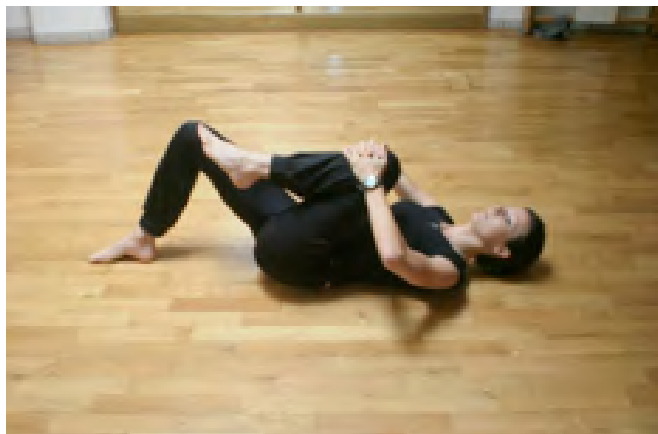
SU UN TAPPETO SOLLEVA IL TORACE E MANTIENI LA POSIZIONE

2 minuti



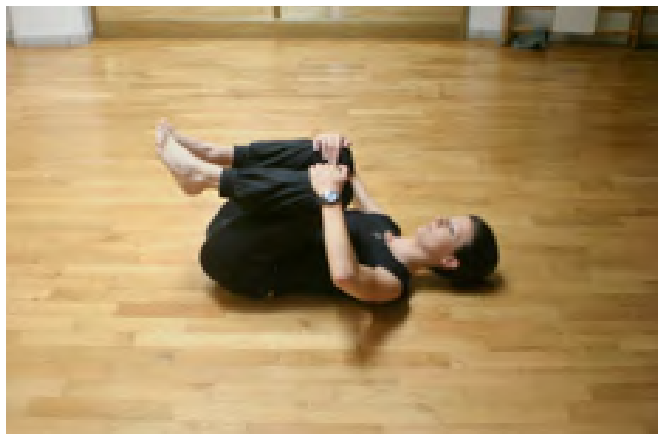
TIRA PRIMA UN GINOCCHIO AL PETTO E POI L'ALTRO

2 minuti



TIRA ENTRAMBE LE GINOCCHIA AL PETTO

2 minuti



SOLLEVA TESTA E SPALLE

5/10 volte



TIRA CON LA FORZA
DELLE BRACCIA
L'ELASTICO O LA
CINTURA VERSO IL
TORACE E MANTIENI
LA POSIZIONE

30 secondi



AVANZA CON IL BACINO E MOLLEGGIA. AIUTATI CON UNA SEDIA A FIANCO

10 volte



SPINGI IL DORSO IN ALTO

30 secondi



SPINGI L'OMBELICO IN BASSO

10 volte



SIEDI SUI TALLONI E APPOGGIA LA FRONTE A TERRA

30 secondi

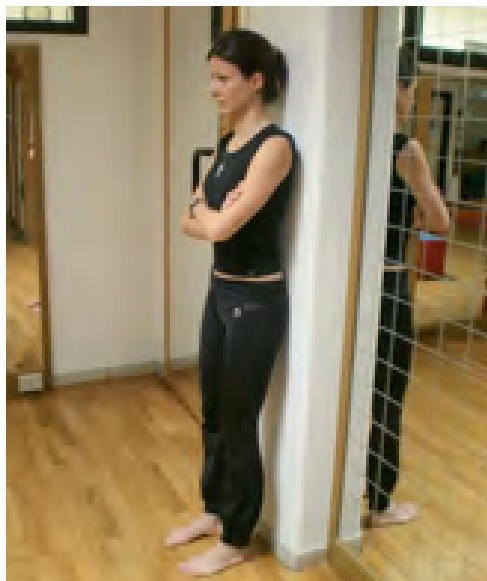


**APPOGGIATI
BENE ALLA
PARETE...**

30 secondi

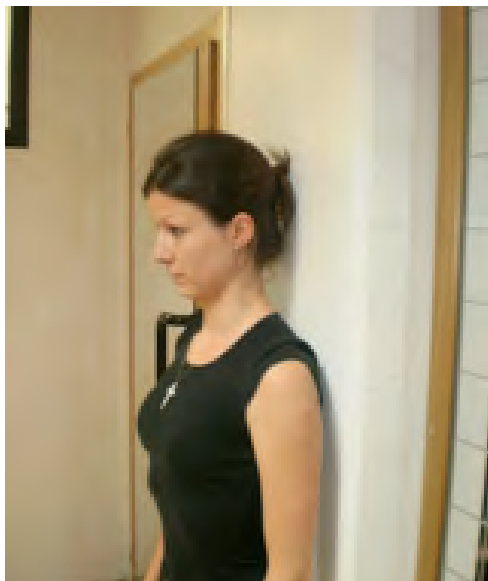
**...SCIVOLA
VERSO IL BASSO.**

10/20 secondi



TIRA INDIETRO IL MENTO

10 volte



ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO

30 secondi



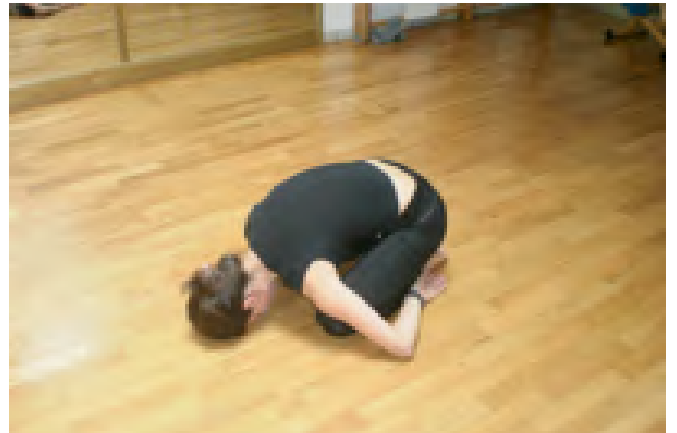
RELAX CON MANI SOTTO LA FRONTE

30 secondi



... E CON LE BRACCIA APPOGGIATE A TERRA

30 secondi



ED ORA QUALCHE CONSIGLIO SULLE POSIZIONI PIÙ COMUNI

POSIZIONE VIZIATA...



... E POSIZIONE CORRETTA

POSIZIONE VIZIATA...



... E POSIZIONE CORRETTA



POSIZIONE IDEALE PER IL RIPOSO



MA RICORDATI ANCHE DI...

- camminare, anche se soltanto da una stanza all'altra o in giardino;
- fare le scale come esercizio, non stare sempre seduto, rimani in posizione eretta.
- E poi leggi, scrivi, disegna e chiacchiera! Tutto contribuisce al tuo benessere psico-fisico.



#distantimauniti



www.parkinsoncafe.it