

#IOMIALLENO

SUGGERIMENTI PER IL VOSTRO BENESSERE QUOTIDIANO

Parkinson
Café

**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 le braccia l'elastico o la cintura verso il torace e mantieni la posizione 30 secondi



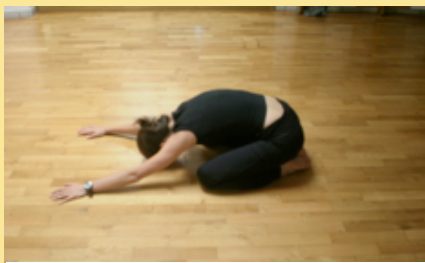
Avanza con il bacino e molleggia. Aiutati con una sedia. 10 volte



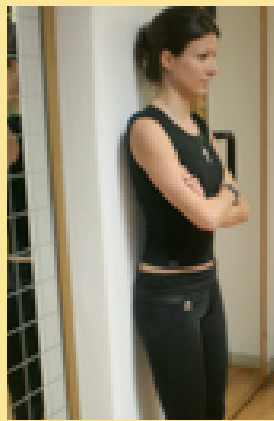
Spingi il dorso in alto 30 secondi



Spingi l'ombelico in basso 10 volte



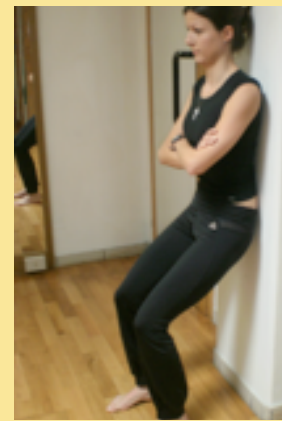
Siedi sui talloni e appoggia la fronte a terra. 30 secondi



Appoggiatevi bene alla parete.

30"

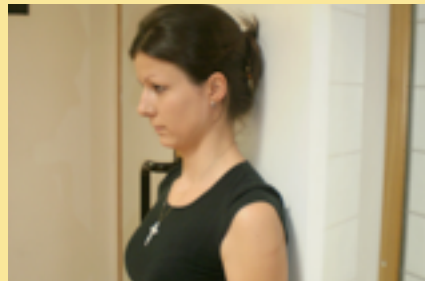
a.



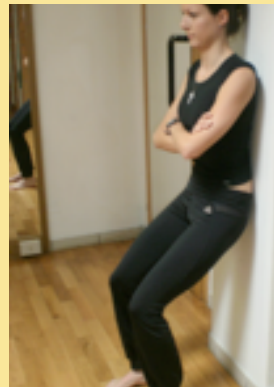
... scivola verso il basso.

20"

b.

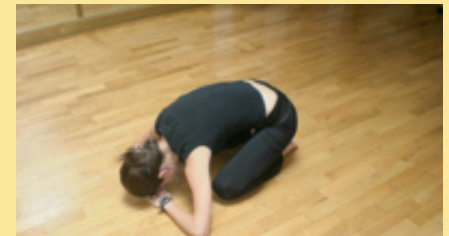


Tira indietro il mento 10 volte



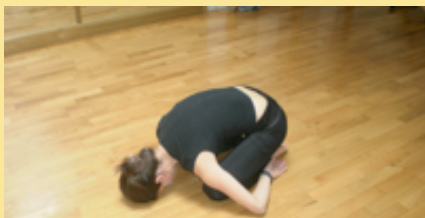
Allungamento del polpaccio

20"



Relax con mani sotto la fronte 30 secondi

a.



... e con le braccia appoggiate a terra 30 secondi

b.



**DA SEDUTI:
POSIZIONE VIZIATA**



**DA SEDUTI:
POSIZIONE CORRETTA**



POSIZIONE VIZIATA



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.

