

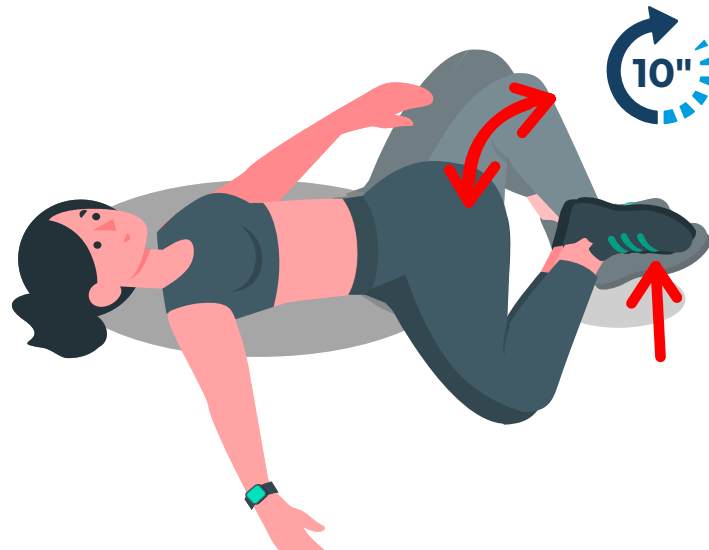
### 1. RUOTARE LA COLONNA A LIVELLO LOMBARE



**POSIZIONE**

Posizione supina, arti inferiori flessi. Piedi appoggiati in terra, braccia ad altezza delle spalle con palmo rivolto a terra.

Ripetere 3 volte per lato



**ESERCIZIO**

Flettere gli arti verso il busto, ruotarli da una parte senza sollevare le spalle da terra.



Ritornare al centro e ripetere dal lato opposto. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

### 2. ATTIVARE I MUSCOLI DELLE GAMBE



**POSIZIONE**

Posizione seduta, schiena dritta, gambe parallele e braccia lungo i fianchi.

Serie 2 Ripetizioni 10



**ESERCIZIO**

Sollevare la gamba e distenderla. Flettere la gamba verso il busto e distenderla nuovamente senza toccare terra.



Tenere la posizione per 3 secondi. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

### 3. RUOTARE LE SPALLE



**POSIZIONE**

Seduti con la schiena dritta e mani dietro la nuca.

Serie 2 Ripetizioni 10



**ESERCIZIO**

Compiere una torsione del busto da un lato e dall'altro tornando sempre al centro.



Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

### 4. MUOVERE LATERALMENTE LA COLONNA



**POSIZIONE**

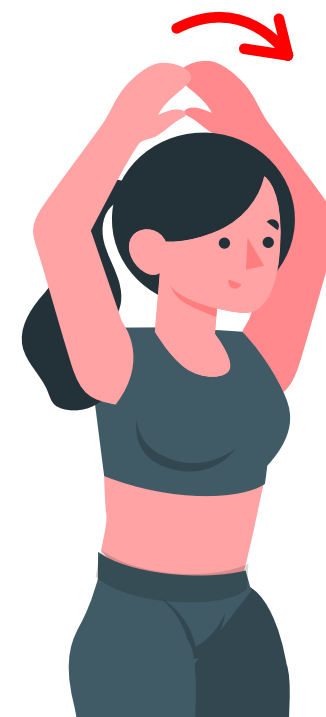
In piedi con la schiena dritta e mani sopra la testa

Serie 2 Ripetizioni 10



**ESERCIZIO**

Oscillare da un lato e dall'altro tornando sempre al centro.



Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

### 5. ALZARSI E SEDERSI



**POSIZIONE**

In piedi con la schiena dritta e le braccia ad altezza spalle.

Ripetere per 2 minuti



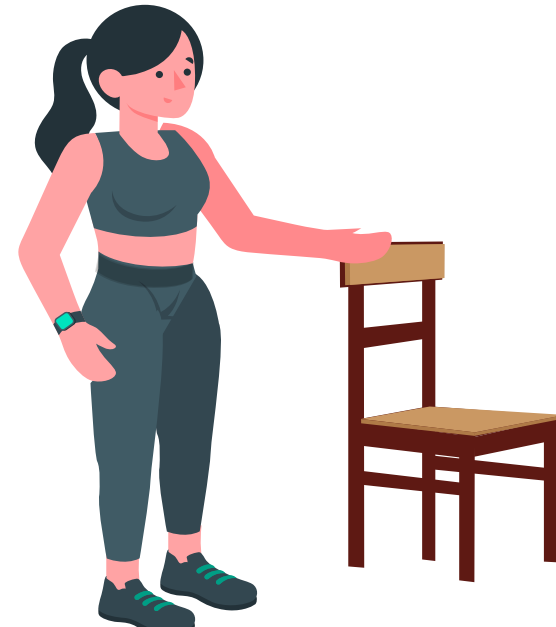
**ESERCIZIO**

Sedersi sulla sedia e rialzarsi senza utilizzare le mani. A metà movimento tenere la posizione per 5 secondi.



Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

### 6. MUOVERE LE ANCHE



**POSIZIONE**

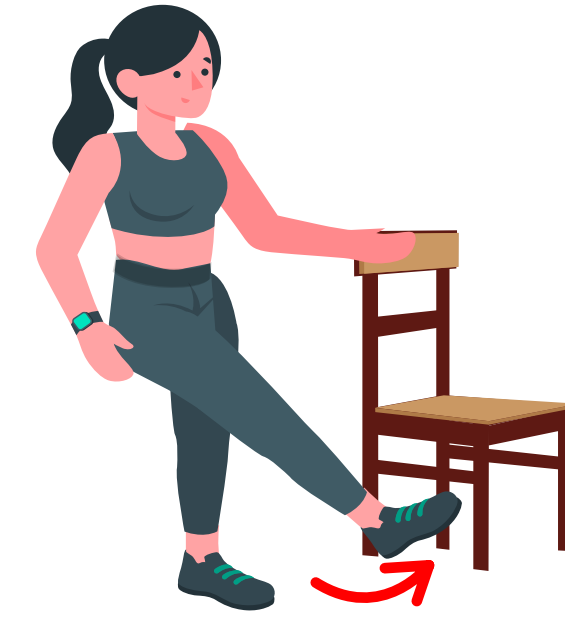
In piedi con la schiena dritta e le braccia sui fianchi.

Serie 2 Ripetizioni 10



**ESERCIZIO**

Sollevare in avanti la gamba con il piede a martello. Spostare la gamba lateralmente e chiudere il cerchio.



Eeguire il movimento con entrambe le gambe. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

### 7. FARE LE SCALE



**ESERCIZIO**

Salire e scendere 15 scalini in su e 15 in giù, per tre volte.

### 8. CAMMINARE



**ESERCIZIO**

Camminare intorno ad un tavolo, in giardino o sul tapis roulant per 15 minuti a passo medio, dopo una settimana aumentare gradualmente il tempo e il ritmo.