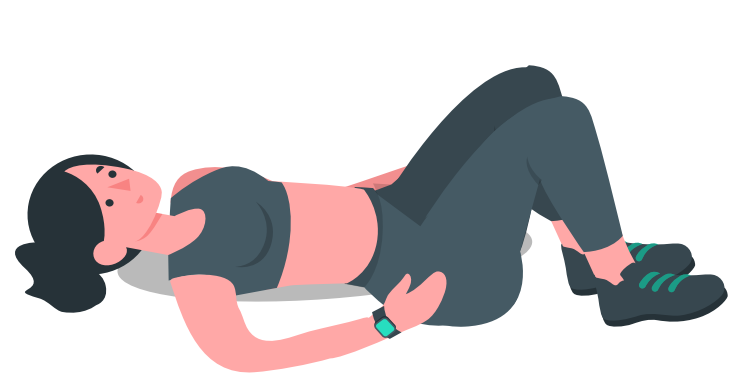


# .fisioterapia

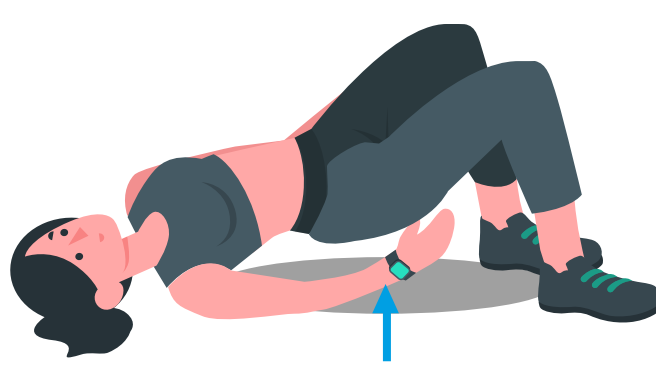
## 7 ESERCIZI PER

# OSTEOPOROSI

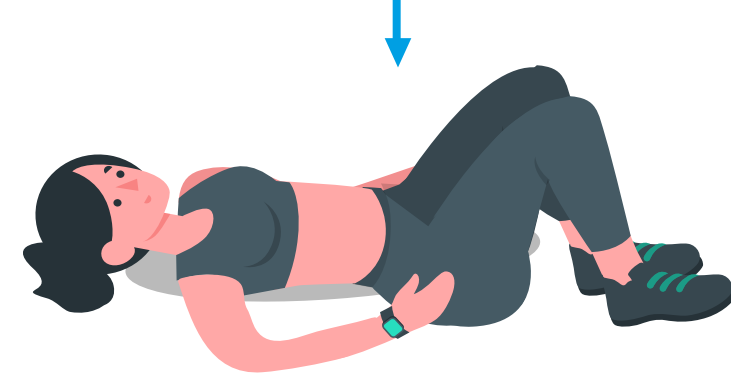
### 1. RINFORZO CON PONTE



**POSIZIONE**  
Posizione Supina, a pancia in su. Braccia distese lungo i fianchi o sulla pancia con due bottiglie da 0.5 l, gambe piegate.



**ESERCIZIO**  
Sollevare il bacino e mantenere la posizione per 5 secondi. Scendere lentamente srotolando la colonna dal dorsale al sacro.



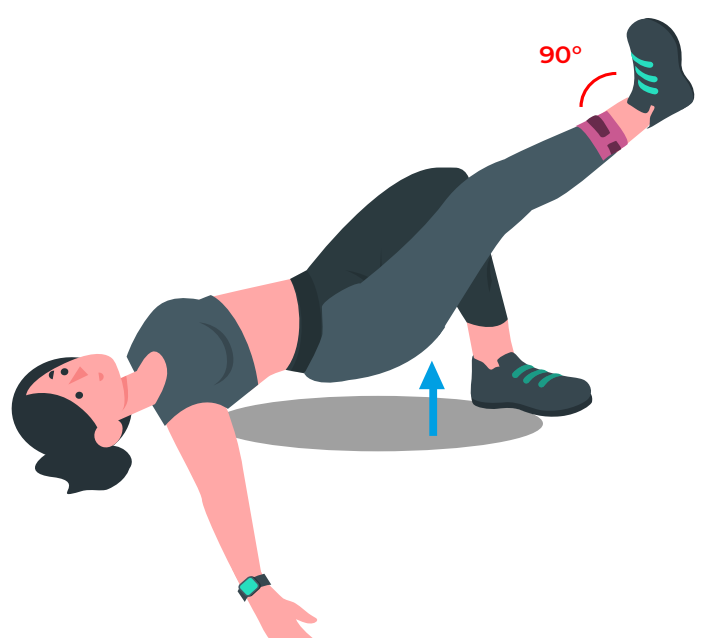
Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie ..... Ripetizioni .....

### 2. RINFORZO CON PONTE



**POSIZIONE**  
Posizione Supina, a pancia in su. Braccia aperte le mani con i palmi al soffitto e una gamba alzata con piede a martello



**ESERCIZIO**  
Sollevare il bacino e mantenere la posizione per 5 secondi. Scendere lentamente srotolando la colonna dal dorsale al sacro.



Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione alternando le gambe

Serie ..... Ripetizioni .....

### 3. RINFORZO CON 'SIT-TO-STAND'



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



**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.

Serie ..... Ripetizioni .....

### 4. RINFORZO CON 'SIT-TO-STAND'



**POSIZIONE**  
In piedi con la schiena dritta e le braccia alzate. Per un esercizio completo: tenere in mano due bottiglie d'acqua da 0.5l



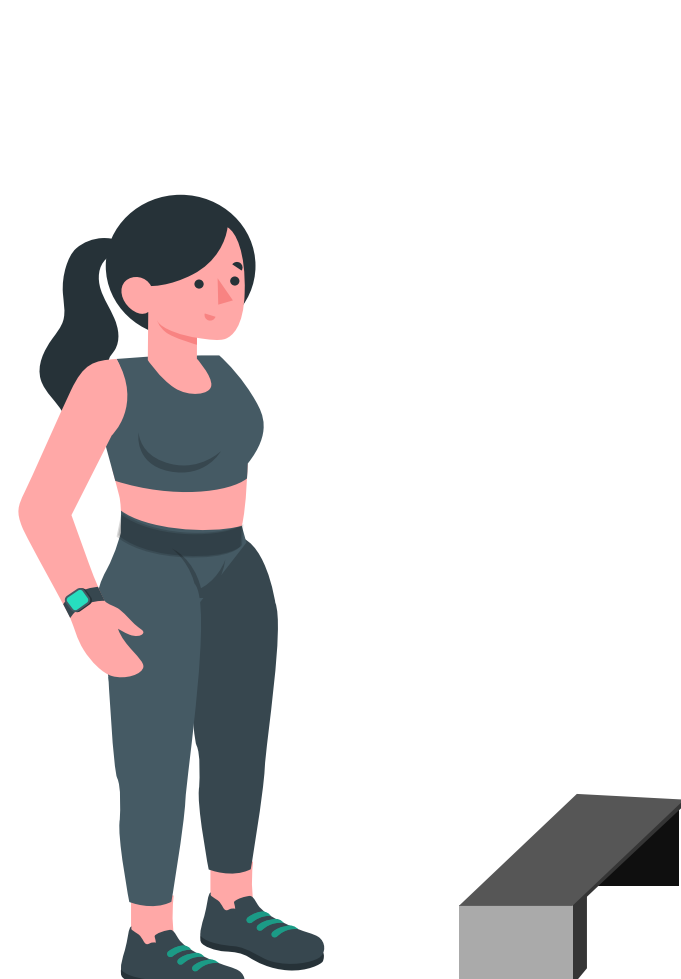
**ESERCIZIO**  
Sedersi sulla sedia e rialzarsi senza utilizzare le mani. A metà movimento tenere la posizione per 5 secondi.



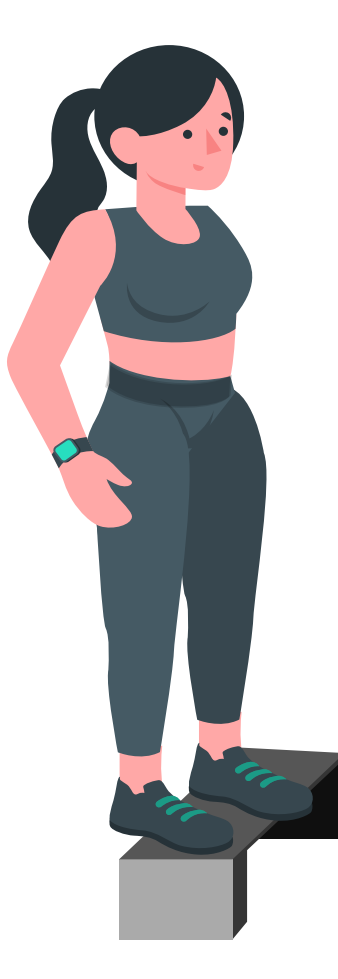
Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie ..... Ripetizioni .....

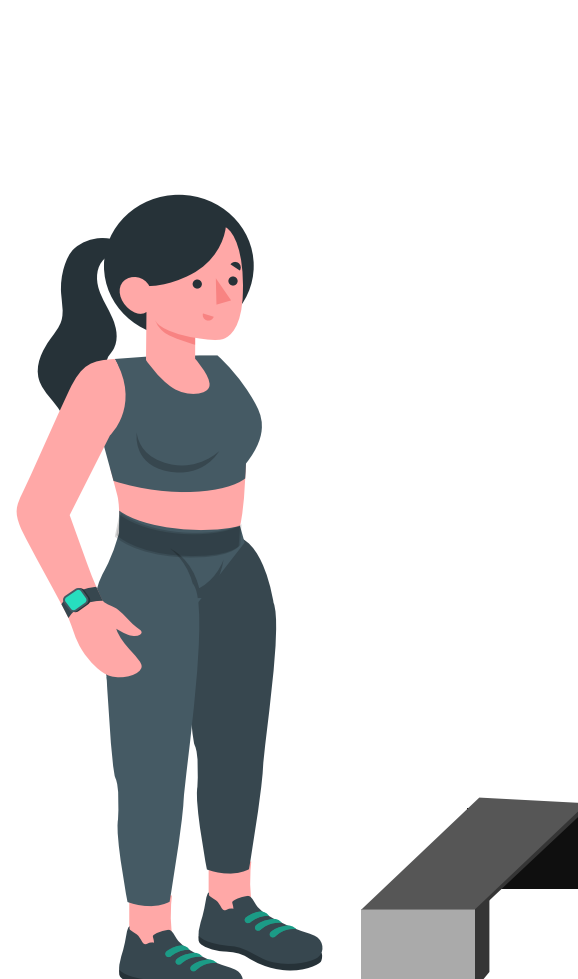
### 5. RINFORZO CON STEP



**POSIZIONE**  
In piedi di fronte allo step.



**ESERCIZIO**  
Sali e scendi dallo step.



Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie ..... Ripetizioni .....

### 6. CAMMINATA CON AFFONDO



**POSIZIONE**  
In piedi, le mani sui fianchi.



**ESERCIZIO**  
Procedere camminando con affondi frontali piegando entrambe le ginocchia.



Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie ..... Ripetizioni .....

### 7. 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.