



## PROPOSTA DI ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO

### NOTA BENE:

Tutti gli esercizi proposti devono adattarsi alle possibilità personali e tenere conto di eventuali patologie o limitazioni muscolo-tendinee.

Le attività proposte possono essere svolte in ambiente domestico, con l'utilizzo di oggetti di uso comune e di un tappetino o asciugamento per gli esercizi a terra.

Per poter svolgere in totale sicurezza gli esercizi proposti, assicurarsi di avere un abbigliamento idoneo, delle calzature (calze o scarpe) che permettano di non scivolare e eventualmente un sostegno stabile a cui appoggiarsi in caso di perdita di equilibrio.

Si consiglia di svolgere le attività non in solitudine ma in compagnia (con familiare o conoscente).

Per ogni attività proposta, si consiglia di non superare il valore di 6 – 7 di fatica percepita (su una scala 0-10). Ogni esercizio può essere personalizzato e reso più o meno intenso, senza esagerare, a seconda delle proprie capacità, ad esempio

- modificando la durata delle pause tra un esercizio e il successivo,
- sfruttando o meno l'aiuto delle mani nel sollevarsi dalla sedia,
- utilizzando più bottiglie d'acqua invece di una.



## 1 ESERCIZIO DI EQUILIBRIO

Rimanere in equilibrio su un piede il maggior tempo possibile. Eseguire con piede destro e sinistro.

4 minuti di lavoro totale.

È possibile rendere aumentare lo stimolo allenante, chiudendo gli occhi oppure appoggiando la mani sulle spalle

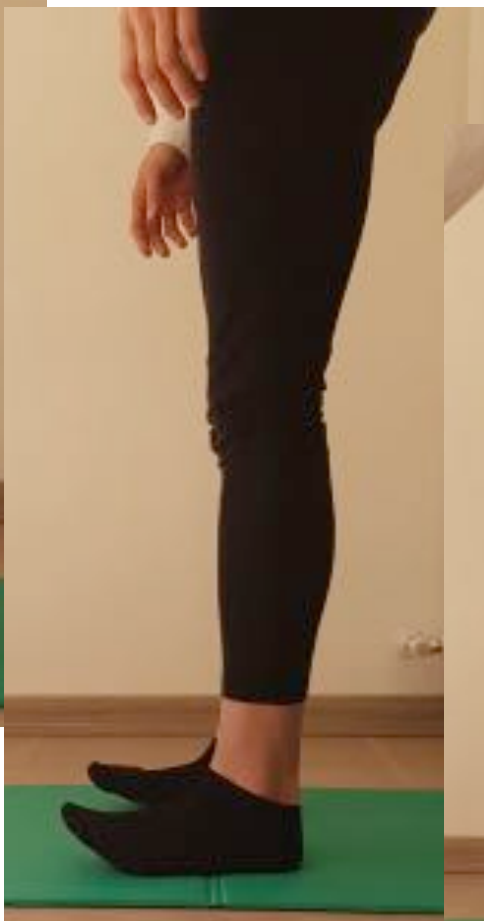


2

## ESERCIZIO DI EQUILIBRIO

Rimanere in equilibrio su un piede il maggior tempo possibile, in appoggio su un sostegno morbido, ad esempio un cuscino o un asciugamano piegato più volte.  
Eseguire con piede destro e sinistro.  
4 minuti di lavoro totale.

È possibile rendere aumentare lo stimolo allenante, chiudendo gli occhi oppure appoggiando la mani sulle spalle



3

## ESERCIZIO DI EQUILIBRIO

Passare lentamente in maniera  
alternata dall'appoggio  
sull'avampiede all'appoggio sui  
talloni.

4 minuti di lavoro totali