

Esercizio 1

Al risveglio, prima di alzarvi, sedetevi sul bordo del letto e stimolate la vostra circolazione sanguigna.



Ruotare

Muovete i piedi in alto e in basso, dal tallone alle dita.

Variante: trotterellare

Trotterellate con i piedi sul pavimento.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 2

Al risveglio, prima di alzarvi, sedetevi sul bordo del letto e stimolate la vostra circolazione sanguigna.



Piegare e distendere

Piegate e distendete i gomiti. Durante il piegamento stringete la mano a pugno, durante la distensione aprite la mano.

Variante: pugilato

Sferzate pugni in avanti, da entrambi i lati e verso l'alto in aria.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 3

Disponetevi di lato davanti al lavabo. Appoggiate una mano sul bordo del lavabo. In questo modo all'inizio, o in caso di insicurezza, potete sorreggervi al lavabo.



Dipingere

Con un piede, dipingete lettere o figure sul pavimento. Svolgete lo stesso esercizio anche con l'altra gamba. Potete eseguire questo esercizio con o senza asciugamano.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 4

Disponetevi di lato davanti al lavabo. Appoggiate una mano sul bordo del lavabo. In questo modo all'inizio, o in caso di insicurezza, potete sorreggervi al lavabo.



Spostare il peso

Mettete sul pavimento un asciugamano piegato in 2 o in 3. Posizionatevi sull'asciugamano in piedi con le gambe divaricate alla distanza di un passo e spostate il vostro peso da una gamba all'altra.

Varianti più difficili

- Mettete i piedi l'uno accanto all'altro, prima lontani, poi sempre più vicini.
- Chiudete gli occhi durante l'esercizio.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 5

Mettetevi davanti alla superficie di lavoro e appoggiateci sopra entrambe le mani rilassate. Se vi sentite insicuri o barcollanti, reggetevi saldamente alla superficie di lavoro.



Su e giù

Alternando, mettetevi sul tallone e sulle punte dei piedi.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 6

Mettetevi lateralmente rispetto alla superficie di lavoro e appoggiatevi con una mano rilassata. Se vi sentite insicuri o barcollanti, reggetevi saldamente alla superficie di lavoro.



Avanti e indietro

Sollevare una gamba in avanti e indietro, alternando. Dopo averla sollevata più volte, esercitare l'altra gamba.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 7

Mettetevi lateralmente rispetto alla superficie di lavoro e appoggiatevi con una mano rilassata. Se vi sentite insicuri o barcollanti, reggetevi saldamente alla superficie di lavoro.



Camminare

Camminate in avanti, alternando un andamento lento a uno veloce.

Varianti più difficili

- Mentre camminate, posizionate i piedi uno dopo l'altro, allineati.
- Camminate all'indietro.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 8

Mettetevi lateralmente rispetto alla superficie di lavoro e appoggiatevi con una mano rilassata. Se vi sentite insicuri o barcollanti, reggetevi saldamente alla superficie di lavoro.



Marciare

Camminate o «marciate» sul posto.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 9

Sedetevi su una sedia senza braccioli. Mettetevi seduti tenendo la schiena dritta e non appoggiatevi.



Marciare

Camminate o «marciate» sulla sedia. Oscillate le braccia con movimento opposto alle gambe.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 10

Sedetevi su una sedia senza braccioli. Mettetevi seduti tenendo la schiena dritta e non appoggiatevi.



Alzarsi e sedersi

Incrociate le braccia davanti al petto e alzatevi in questo modo dalla sedia. Poi sedetevi di nuovo nello stesso modo. Ripetete l'esercizio più volte.

Se l'esercizio vi sembra troppo difficile o non vi sentite sicuri, all'inizio sostenetevi appoggiando una mano sul tavolo.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 11

Sedetevi su una sedia senza braccioli. Mettetevi seduti tenendo la schiena dritta e non appoggiatevi.



Nuotare

Muovete le braccia simulando una nuotata. Muovete il busto avanti e indietro.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.

Esercizio 12

Sedetevi su una sedia senza braccioli. Mettetevi seduti tenendo la schiena dritta e non appoggiatevi.



Mister muscoli

Sollevate le braccia in avanti, di lato o descrivete dei cerchi con le braccia, come meglio preferite.

Variante più difficile

Svolgete l'esercizio tenendo una bottiglia in PET con ciascuna mano. Stabilite voi il peso delle bottiglie in base al riempimento.

Indicazione sulla sicurezza

Esercitatevi soltanto se vi sentite bene (niente vertigini, nessun dolore acuto). Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.