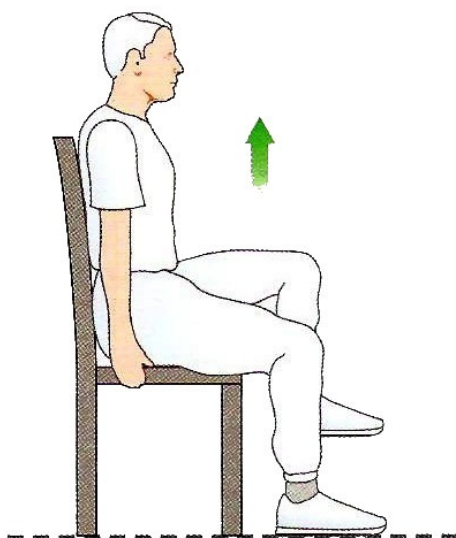
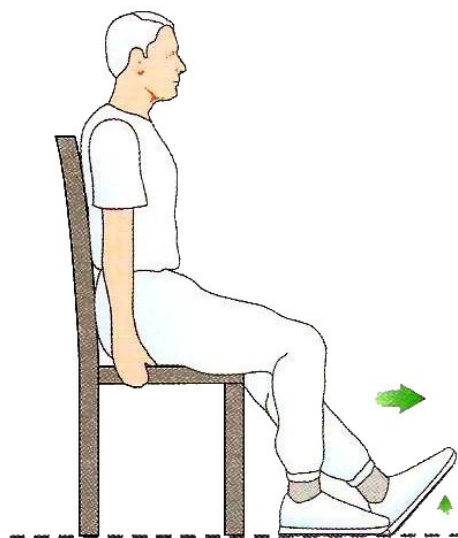


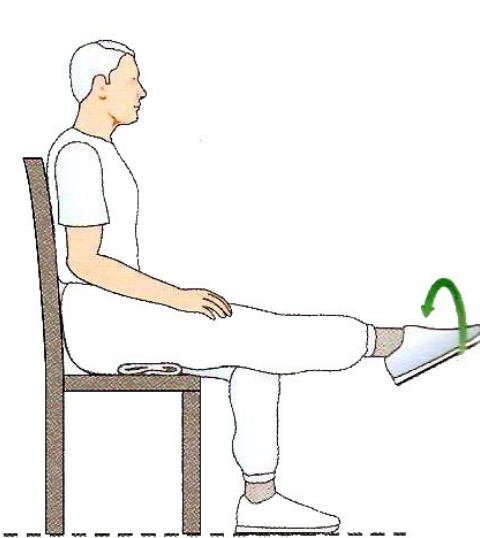
Esempi di facili esercizi fisici praticabili a domicilio (scheda 1)



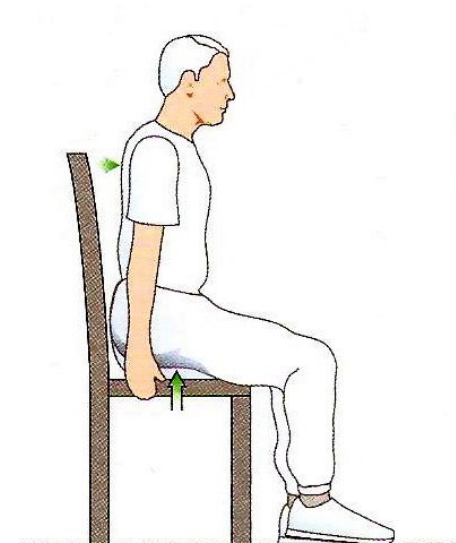
1 Riscaldamento dei muscoli flessori dell'anca. Sollevare le ginocchia alternativamente (20 volte).



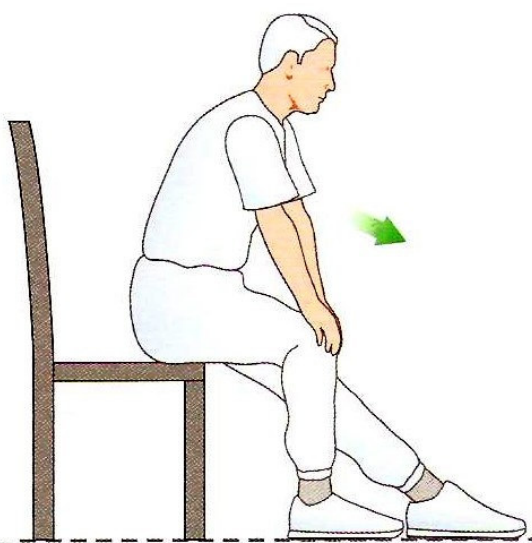
2 Mobilizzazione dell'articolazione della caviglia. Toccare il pavimento con le dita dei piedi e poi con il calcagno alternativamente (4-6 volte per piede).



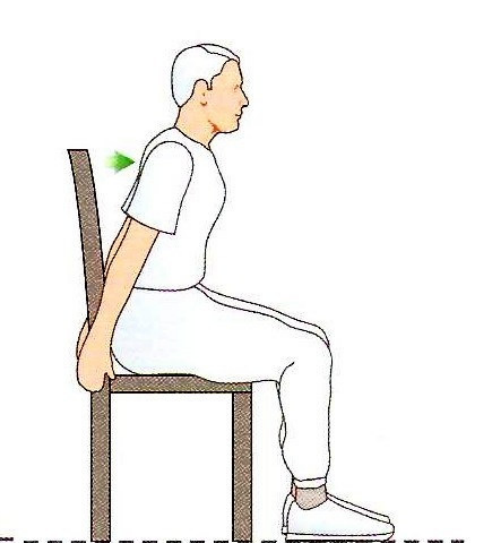
3 Mobilizzazione dell'articolazione della caviglia. Disegnare un cerchio con le dita del piede ruotando la caviglia in senso orario e antiorario (4 cerchi per piede).



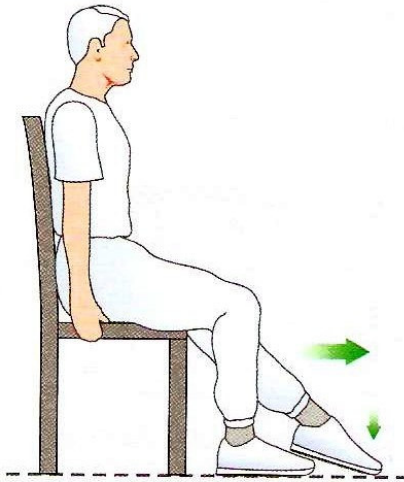
7 Riscaldamento dei muscoli flessori dell'anca. Partire dallo schienale della sedia e muoversi lentamente in avanti sollevando un gluteo alla volta, poi ritornare verso lo schienale (4 volte).



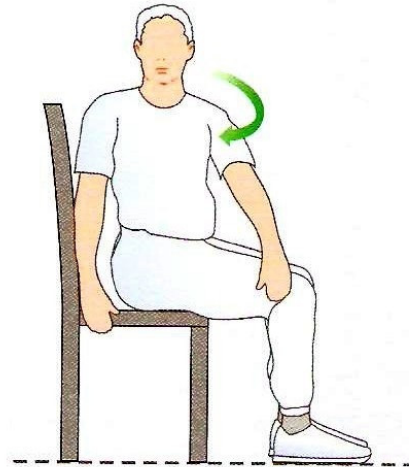
8 Stiramento dei muscoli posteriori della coscia. Sedere sul bordo della sedia, stirare una gamba in avanti con il calcagno appoggiato al pavimento e il piede rilassato, l'altra gamba piegata. Mettere le mani sul ginocchio piegato, quindi, con la schiena diritta, piegarsi in avanti finché si avverte un leggero stiramento dietro alla coscia. Tenere questa posizione per 8 secondi senza sollevare il piede. Ripetere l'operazione con l'altra gamba (4 volte per gamba)



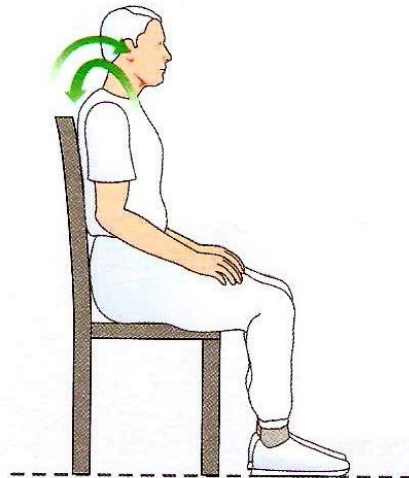
9 Stiramento dei muscoli del torace. Tenere le mani sullo schienale della sedia, mento in alto, schiena diritta. Espandere il torace con una profonda inspirazione e mantenere il respiro (8 volte).



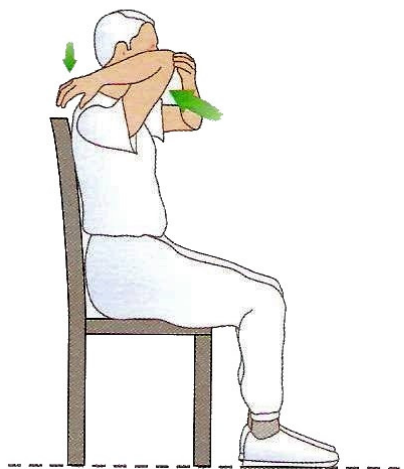
4 **Stretching arti inferiori.** Sostenere la schiena appoggiando le mani sulla sedia, stirare una gamba in avanti e toccare il pavimento con le dita del piede (10 volte per gamba).



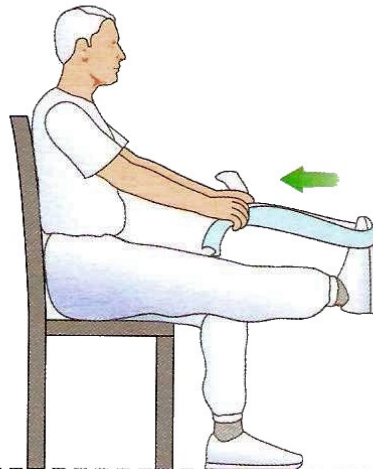
5 **Mobilizzazione del tronco.** Porre la mano sinistra sul ginocchio destro, la mano destra appoggiata sulla sedia. Ruotare la testa e la parte superiore del corpo verso destra. Ritornare dritti e ripetere la rotazione verso sinistra (10 volte).



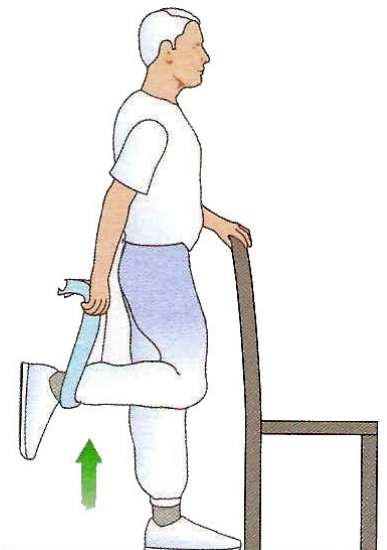
6 **Mobilizzazione delle articolazioni delle spalle.** Ruotare le spalle prima in senso orario e poi in senso antiorario (8 volte).



10 **Stiramento del muscolo estensore dell'avambraccio (tricipite brachiale).** Mettere la mano destra sulla spalla destra, mento in alto. Cercare con la mano sinistra di sollevare il gomito destro in alto e indietro. Tenere per 8 secondi e poi ripetere con il braccio sinistro (8 volte per braccio).



11 **Stiramento dei muscoli del polpaccio.** Stirare la gamba destra diritta in avanti con il calcagno a terra. Mettere un asciugamano attorno alla punta del piede e, tenendone saldamente le estremità, sollevare la gamba destra e tirare un po' l'asciugamano finché non si avverte uno stiramento in mezzo al polpaccio. Tenere la posizione per 10 secondi. Ripetere l'operazione con la gamba sinistra (10 volte per gamba).



12 **Stiramento dei muscoli estensori della gamba (quadricipite femorale).** Mettere attorno alla caviglia destra un asciugamano tenendone le estremità con la mano destra. Tirare l'asciugamano finché la gamba è ad angolo retto rispetto all'anca. Con le ginocchia unite, spingere il bacino in avanti. Il tutto per 8 secondi. Ripetere l'operazione con la gamba sinistra (10 volte per gamba).