DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI

DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI

DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI

DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI

MOVIMENTO DEL CAPO

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **GIRATE** lentamente la testa a destra per quanto possibile
- **GIRATE** lentamente la testa a sinistra per quanto possibile
- **RIPETERE** 5 volte per lato

MOVIMENTO DEL CAPO

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **GIRATE** lentamente la testa a destra per quanto possibile
- **GIRATE** lentamente la testa a sinistra per quanto possibile
- **RIPETERE** 5 volte per lato

MOVIMENTO DEL CAPO

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **GIRATE** lentamente la testa a destra per quanto possibile
- **GIRATE** lentamente la testa a sinistra per quanto possibile
- **RIPETERE** 5 volte per lato

MOVIMENTO DEL CAPO

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **GIRATE** lentamente la testa a destra per quanto possibile
- **GIRATE** lentamente la testa a sinistra per quanto possibile
- **RIPETERE** 5 volte per lato

CAMMINO DA SEDUTO

SEDETE eretti

- **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- **ALZATE** alternativamente i piedi e riabbassateli con controllo
- **SEGUITE** un ritmo che vi sia confortevole
- **CONTINUATE** per 30 secondi

CAMMINO DA SEDUTO

SEDETE eretti

- **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- **ALZATE** alternativamente i piedi e riabbassateli con controllo
- **SEGUITE** un ritmo che vi sia confortevole
- **CONTINUATE** per 30 secondi

CAMMINO DA SEDUTO

SEDETE eretti

- **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- **ALZATE** alternativamente i piedi e riabbassateli con controllo
- **SEGUITE** un ritmo che vi sia confortevole
- **CONTINUATE** per 30 secondi

CAMMINO DA SEDUTO

SEDETE eretti

- **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- **ALZATE** alternativamente i piedi e riabbassateli con controllo
- **SEGUITE** un ritmo che vi sia confortevole
- **CONTINUATE** per 30 secondi

OSCILLAZIONI DELLE BRACCIA

- **SEDETE ERETTI** con la schiena scostata dallo schienale
- **TENETE** i piedi ben saldi sul pavimento
- **PIEGATE** gli avambracci
- **PIEGATE** e distendete gli avambracci ad un ritmo che vi sia confortevole
- **CONTINUATE** per 30 secondi

OSCILLAZIONI DELLE BRACCIA

- **SEDETE ERETTI** con la schiena scostata dallo schienale
- **TENETE** i piedi ben saldi sul pavimento
- **PIEGATE** gli avambracci
- **PIEGATE** e distendete gli avambracci ad un ritmo che vi sia confortevole
- **CONTINUATE** per 30 secondi

OSCILLAZIONI DELLE BRACCIA

- **SEDETE ERETTI** con la schiena scostata dallo schienale
- **TENETE** i piedi ben saldi sul pavimento
- **PIEGATE** gli avambracci
- **PIEGATE** e distendete gli avambracci ad un ritmo che vi sia confortevole
- **CONTINUATE** per 30 secondi

OSCILLAZIONI DELLE BRACCIA

- **SEDETE ERETTI** con la schiena scostata dallo schienale
- **TENETE** i piedi ben saldi sul pavimento
- **PIEGATE** gli avambracci
- **PIEGATE** e distendete gli avambracci ad un ritmo che vi sia confortevole
- **CONTINUATE** per 30 secondi

ROTAZIONE DELLE SPALLE

- **SEDETE** eretti con le braccia lungo i fianchi
- **SOLLEVATE** entrambe le spalle fino alle vostre orecchie, portatele prima all'indietro poi verso il basso
- **RIPETETE** lentamente per 5 volte

ROTAZIONE DELLE SPALLE

- **SEDETE** eretti con le braccia lungo i fianchi
- **SOLLEVATE** entrambe le spalle fino alle vostre orecchie, portatele prima all'indietro poi verso il basso
- **RIPETETE** lentamente per 5 volte

ROTAZIONE DELLE SPALLE

- **SEDETE** eretti con le braccia lungo i fianchi
- **SOLLEVATE** entrambe le spalle fino alle vostre orecchie, portatele prima all'indietro poi verso il basso
- **RIPETETE** lentamente per 5 volte

ROTAZIONE DELLE SPALLE

- **SEDETE** eretti con le braccia lungo i fianchi
- **SOLLEVATE** entrambe le spalle fino alle vostre orecchie, portatele prima all'indietro poi verso il basso
- **RIPETETE** lentamente per 5 volte

RILASSAMENTO DELLE CAVIGLIE

- **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- **SOLLEVATE** un piede
- **ABBASSATE** la punta del piede mantenendo sospeso il piede
- **RIPETETE** 5 volte con entrambe le gambe

RILASSAMENTO DELLE CAVIGLIE

- **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- **SOLLEVATE** un piede
- **ABBASSATE** la punta del piede mantenendo sospeso il piede
- **RIPETETE** 5 volte con entrambe le gambe

RILASSAMENTO DELLE CAVIGLIE

- **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- **SOLLEVATE** un piede
- **ABBASSATE** la punta del piede mantenendo sospeso il piede
- **RIPETETE** 5 volte con entrambe le gambe

RILASSAMENTO DELLE CAVIGLIE

- **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- **SOLLEVATE** un piede
- **ABBASSATE** la punta del piede mantenendo sospeso il piede
- **RIPETETE** 5 volte con entrambe le gambe

ROTAZIONE DEL BUSTO

- **SEDETE** eretti con i piedi ben saldi sul pavimento
- **METTETE** la mano destra sul ginocchio sinistro e con la mano sinistra afferrate lo schienale o il bordo della sedia
- **SEDETE** molto eretti e, molto lentamente, girate il tronco e il capo verso il braccio sinistro
- **METTETE** la mano sinistra sul ginocchio destro e con la mano destra afferrate lo schienale o il bordo della sedia e ripetete l'esercizio
- **RIPETETE** 5 volte in entrambi i lati

ROTAZIONE DEL BUSTO

- **SEDETE** eretti con i piedi ben saldi sul pavimento
- **METTETE** la mano destra sul ginocchio sinistro e con la mano sinistra afferrate lo schienale o il bordo della sedia
- **SEDETE** molto eretti e, molto lentamente, girate il tronco e il capo verso il braccio sinistro
- **METTETE** la mano sinistra sul ginocchio destro e con la mano destra afferrate lo schienale o il bordo della sedia e ripetete l'esercizio
- **RIPETETE** 5 volte in entrambi i lati

ROTAZIONE DEL BUSTO

- **SEDETE** eretti con i piedi ben saldi sul pavimento
- **METTETE** la mano destra sul ginocchio sinistro e con la mano sinistra afferrate lo schienale o il bordo della sedia
- **SEDETE** molto eretti e, molto lentamente, girate il tronco e il capo verso il braccio sinistro
- **METTETE** la mano sinistra sul ginocchio destro e con la mano destra afferrate lo schienale o il bordo della sedia e ripetete l'esercizio
- **RIPETETE** 5 volte in entrambi i lati

ROTAZIONE DEL BUSTO

- **SEDETE** eretti con i piedi ben saldi sul pavimento
- **METTETE** la mano destra sul ginocchio sinistro e con la mano sinistra afferrate lo schienale o il bordo della sedia
- **SEDETE** molto eretti e, molto lentamente, girate il tronco e il capo verso il braccio sinistro
- **METTETE** la mano sinistra sul ginocchio destro e con la mano destra afferrate lo schienale o il bordo della sedia e ripetete l'esercizio
- **RIPETETE** 5 volte in entrambi i lati

ALLUNGAMENTO DEL TRONCO

- **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- **AFFERRATE** con entrambe le mani lo schienale dietro di voi
- **SPINGETE** il torace in avanti e in alto fino a quando non percepite la sensazione di allungamento
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi

ALLUNGAMENTO DEL TRONCO

- **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- **AFFERRATE** con entrambe le mani lo schienale dietro di voi
- **SPINGETE** il torace in avanti e in alto fino a quando non percepite la sensazione di allungamento
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi

ALLUNGAMENTO DEL TRONCO

- **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- **AFFERRATE** con entrambe le mani lo schienale dietro di voi
- **SPINGETE** il torace in avanti e in alto fino a quando non percepite la sensazione di allungamento
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi

ALLUNGAMENTO DEL TRONCO

- **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- **AFFERRATE** con entrambe le mani lo schienale dietro di voi
- **SPINGETE** il torace in avanti e in alto fino a quando non percepite la sensazione di allungamento
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi

ALLUNGAMENTO MUSCOLI DELLE COSCE

- **SEDETE** sulla parte anteriore della sedia
- **APPOGGIATE** saldamente il piede destro sul pavimento, poi allungate la gamba sinistra davanti a voi appoggiandola sul tallone
- **METTETE** entrambe le mani sulla coscia destra e sedete eretti
- **ALLUNGATEVI** in avanti e verso l'alto fino a quando non percepirete sensazione di stiramento dietro la coscia sinistra
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- **RIPETETE** con l'altra gamba

ALLUNGAMENTO MUSCOLI DELLE COSCE

- **SEDETE** sulla parte anteriore della sedia
- **APPOGGIATE** saldamente il piede destro sul pavimento, poi allungate la gamba sinistra davanti a voi appoggiandola sul tallone
- **METTETE** entrambe le mani sulla coscia destra e sedete eretti
- **ALLUNGATEVI** in avanti e verso l'alto fino a quando non percepirete sensazione di stiramento dietro la coscia sinistra
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- **RIPETETE** con l'altra gamba

ALLUNGAMENTO MUSCOLI DELLE COSCE

- **SEDETE** sulla parte anteriore della sedia
- **APPOGGIATE** saldamente il piede destro sul pavimento, poi allungate la gamba sinistra davanti a voi appoggiandola sul tallone
- **METTETE** entrambe le mani sulla coscia destra e sedete eretti
- **ALLUNGATEVI** in avanti e verso l'alto fino a quando non percepirete sensazione di stiramento dietro la coscia sinistra
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- **RIPETETE** con l'altra gamba

ALLUNGAMENTO MUSCOLI DELLE COSCE

- **SEDETE** sulla parte anteriore della sedia
- **APPOGGIATE** saldamente il piede destro sul pavimento, poi allungate la gamba sinistra davanti a voi appoggiandola sul tallone
- **METTETE** entrambe le mani sulla coscia destra e sedete eretti
- **ALLUNGATEVI** in avanti e verso l'alto fino a quando non percepirete sensazione di stiramento dietro la coscia sinistra
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- **RIPETETE** con l'altra gamba

ALLUNGAMENTO MUSCOLI DEL POLPACCIO

- **METTETEVI** dietro ad una sedia afferrando saldamente lo schienale
- **PORTARE** indietro un piede controllando che entrambi le punte dei piedi rimangano rivolte in avanti
- **SPINGETE** verso il pavimento con il tallone del piede dietro di voi fino a quando non sentirete una sensazione di stiramento a livello del polpaccio
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- **RIPETETE** con l'altra gamba

ALLUNGAMENTO MUSCOLI DEL POLPACCIO

- **METTETEVI** dietro ad una sedia afferrando saldamente lo schienale
- **PORTARE** indietro un piede controllando che entrambi le punte dei piedi rimangano rivolte in avanti
- **SPINGETE** verso il pavimento con il tallone del piede dietro di voi fino a quando non sentirete una sensazione di stiramento a livello del polpaccio
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- **RIPETETE** con l'altra gamba

ALLUNGAMENTO MUSCOLI DEL POLPACCIO

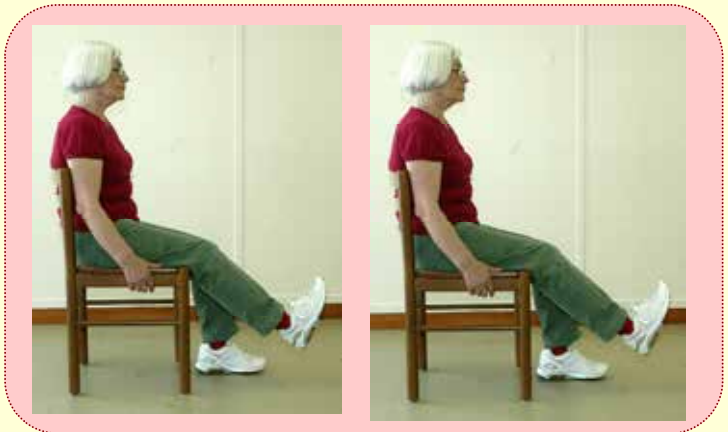
- **METTETEVI** dietro ad una sedia afferrando saldamente lo schienale
- **PORTARE** indietro un piede controllando che entrambi le punte dei piedi rimangano rivolte in avanti
- **SPINGETE** verso il pavimento con il tallone del piede dietro di voi fino a quando non sentirete una sensazione di stiramento a livello del polpaccio
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- **RIPETETE** con l'altra gamba

ALLUNGAMENTO MUSCOLI DEL POLPACCIO

- **METTETEVI** dietro ad una sedia afferrando saldamente lo schienale
- **PORTARE** indietro un piede controllando che entrambi le punte dei piedi rimangano rivolte in avanti
- **SPINGETE** verso il pavimento con il tallone del piede dietro di voi fino a quando non sentirete una sensazione di stiramento a livello del polpaccio
- **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- **RIPETETE** con l'altra gamba

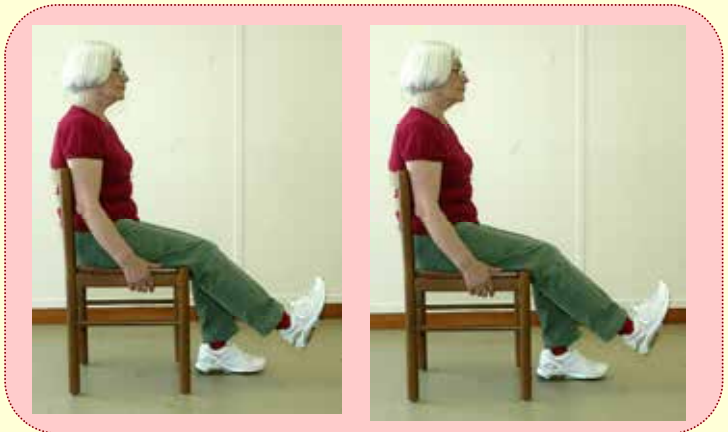
MOVIMENTO DELLE CAVIGLIE

- **POTETE** scegliere di rimane in piedi o seduti
- **STENDETE** una gamba
- **STENDETE** la punta del piede sollevato e successivamente raccogliete la punta verso Voi
- **RIPETETE** dieci volte per piede



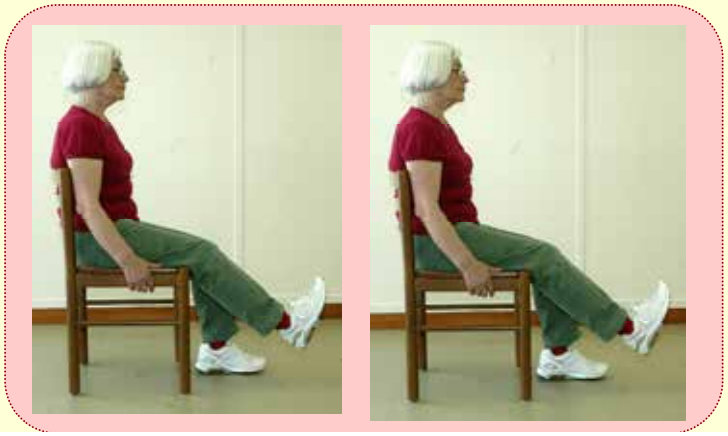
MOVIMENTO DELLE CAVIGLIE

- **POTETE** scegliere di rimane in piedi o seduti
- **STENDETE** una gamba
- **STENDETE** la punta del piede sollevato e successivamente raccogliete la punta verso Voi
- **RIPETETE** dieci volte per piede



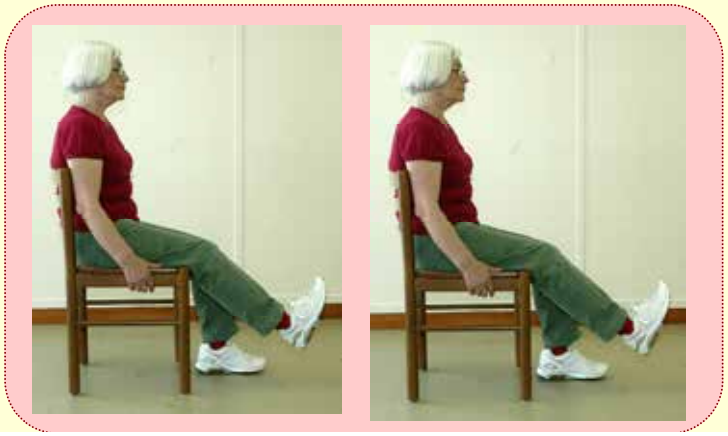
MOVIMENTO DELLE CAVIGLIE

- **POTETE** scegliere di rimane in piedi o seduti
- **STENDETE** una gamba
- **STENDETE** la punta del piede sollevato e successivamente raccogliete la punta verso Voi
- **RIPETETE** dieci volte per piede



MOVIMENTO DELLE CAVIGLIE

- **POTETE** scegliere di rimane in piedi o seduti
- **STENDETE** una gamba
- **STENDETE** la punta del piede sollevato e successivamente raccogliete la punta verso Voi
- **RIPETETE** dieci volte per piede



ESTENSIONE DEL GINOCCHIO

- **POTETE** eseguire l'esercizio mentre guardate la televisione
- **SEDETE** con la schiena ben appoggiata allo schienale
- **SOLLEVATE** la gamba destra
- **ABBASSATE** la gamba destra
- **RIPETETE** il movimento ------ volte
- **RIPETETE** l'esercizio con la gamba sinistra
- **RIPETETE** il movimento ------ volte

ESTENSIONE DEL GINOCCHIO

- **POTETE** eseguire l'esercizio mentre guardate la televisione
- **SEDETE** con la schiena ben appoggiata allo schienale
- **SOLLEVATE** la gamba destra
- **ABBASSATE** la gamba destra
- **RIPETETE** il movimento ------ volte
- **RIPETETE** l'esercizio con la gamba sinistra
- **RIPETETE** il movimento ------ volte

ESTENSIONE DEL GINOCCHIO

- **POTETE** eseguire l'esercizio mentre guardate la televisione
- **SEDETE** con la schiena ben appoggiata allo schienale
- **SOLLEVATE** la gamba destra
- **ABBASSATE** la gamba destra
- **RIPETETE** il movimento ------ volte
- **RIPETETE** l'esercizio con la gamba sinistra
- **RIPETETE** il movimento ------ volte

ESTENSIONE DEL GINOCCHIO

- **POTETE** eseguire l'esercizio mentre guardate la televisione
- **SEDETE** con la schiena ben appoggiata allo schienale
- **SOLLEVATE** la gamba destra
- **ABBASSATE** la gamba destra
- **RIPETETE** il movimento ------ volte
- **RIPETETE** l'esercizio con la gamba sinistra
- **RIPETETE** il movimento ------ volte

RINFORZO MUSCOLATURA DELLE COSCE

- **PONETE** una fascia sotto la pianta di un piede
- **SEDETE** eretti; sollevate il ginocchio di pochi centimetri.
  Con le mani tirate la fascia verso le anche e mantenete la posizione
- Ora **STENDETE** il ginocchio spingendo il piede forte verso il basso contro la fascia
- **MANTENETE** la posizione e contate lentamente fino a 5 (contate a voce alta in modo da non trattenere il fiato)
- **PIEGATE** il ginocchio e rilassate le braccia
- **RIPETETE** 6 volte e poi cambiate gamba

RINFORZO MUSCOLATURA DELLE COSCE

- **PONETE** una fascia sotto la pianta di un piede
- **SEDETE** eretti; sollevate il ginocchio di pochi centimetri.
  Con le mani tirate la fascia verso le anche e mantenete la posizione
- Ora **STENDETE** il ginocchio spingendo il piede forte verso il basso contro la fascia
- **MANTENETE** la posizione e contate lentamente fino a 5 (contate a voce alta in modo da non trattenere il fiato)
- **PIEGATE** il ginocchio e rilassate le braccia
- **RIPETETE** 6 volte e poi cambiate gamba

RINFORZO MUSCOLATURA DELLE COSCE

- **PONETE** una fascia sotto la pianta di un piede
- **SEDETE** eretti; sollevate il ginocchio di pochi centimetri.
  Con le mani tirate la fascia verso le anche e mantenete la posizione
- Ora **STENDETE** il ginocchio spingendo il piede forte verso il basso contro la fascia
- **MANTENETE** la posizione e contate lentamente fino a 5 (contate a voce alta in modo da non trattenere il fiato)
- **PIEGATE** il ginocchio e rilassate le braccia
- **RIPETETE** 6 volte e poi cambiate gamba

RINFORZO MUSCOLATURA DELLE COSCE

- **PONETE** una fascia sotto la pianta di un piede
- **SEDETE** eretti; sollevate il ginocchio di pochi centimetri.
  Con le mani tirate la fascia verso le anche e mantenete la posizione
- Ora **STENDETE** il ginocchio spingendo il piede forte verso il basso contro la fascia
- **MANTENETE** la posizione e contate lentamente fino a 5 (contate a voce alta in modo da non trattenere il fiato)
- **PIEGATE** il ginocchio e rilassate le braccia
- **RIPETETE** 6 volte e poi cambiate gamba

RINFORZO LATERALE DELL'ANCA

- **SPOSTATE** il peso sul piede sinistro
- **STATE ERETTI** accanto ad un mensola/tavola e appoggiatevi saldamente
- **SOLLEVATE** la gamba destra mantenendola estesa con la punta del piede rivolta in avanti
- **SOLLEVATE** la gamba verso il fianco destro e ritornare alla posizione di partenza
- **RIPETETE** --------- volte
- **VOLTATEVI** e spostate il peso sul piede destro
- **RIPETETE** ------ volte

RINFORZO LATERALE DELL'ANCA

- **SPOSTATE** il peso sul piede sinistro
- **STATE ERETTI** accanto ad un mensola/tavola e appoggiatevi saldamente
- **SOLLEVATE** la gamba destra mantenendola estesa con la punta del piede rivolta in avanti
- **SOLLEVATE** la gamba verso il fianco destro e ritornare alla posizione di partenza
- **RIPETETE** --------- volte
- **VOLTATEVI** e spostate il peso sul piede destro
- **RIPETETE** ------ volte

RINFORZO LATERALE DELL'ANCA

- **SPOSTATE** il peso sul piede sinistro
- **STATE ERETTI** accanto ad un mensola/tavola e appoggiatevi saldamente
- **SOLLEVATE** la gamba destra mantenendola estesa con la punta del piede rivolta in avanti
- **SOLLEVATE** la gamba verso il fianco destro e ritornare alla posizione di partenza
- **RIPETETE** --------- volte
- **VOLTATEVI** e spostate il peso sul piede destro
- **RIPETETE** ------ volte

RINFORZO LATERALE DELL'ANCA

- **SPOSTATE** il peso sul piede sinistro
- **STATE ERETTI** accanto ad un mensola/tavola e appoggiatevi saldamente
- **SOLLEVATE** la gamba destra mantenendola estesa con la punta del piede rivolta in avanti
- **SOLLEVATE** la gamba verso il fianco destro e ritornare alla posizione di partenza
- **RIPETETE** --------- volte
- **VOLTATEVI** e spostate il peso sul piede destro
- **RIPETETE** ------ volte

IN PIEDI SULLE PUNTE

con sostegno

- **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SOLLEVATEVI** sulle punte dei piedi
- **ABBASSATE** i talloni al suolo
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SULLE PUNTE

con sostegno

- **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SOLLEVATEVI** sulle punte dei piedi
- **ABBASSATE** i talloni al suolo
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SULLE PUNTE

con sostegno

- **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SOLLEVATEVI** sulle punte dei piedi
- **ABBASSATE** i talloni al suolo
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SULLE PUNTE

con sostegno

- **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SOLLEVATEVI** sulle punte dei piedi
- **ABBASSATE** i talloni al suolo
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SULLE PUNTE

senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SOLLEVATEVI** in punta di piedi
- **ABBASSATE** i talloni al suolo
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SULLE PUNTE

senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SOLLEVATEVI** in punta di piedi
- **ABBASSATE** i talloni al suolo
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SULLE PUNTE

senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SOLLEVATEVI** in punta di piedi
- **ABBASSATE** i talloni al suolo
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SULLE PUNTE

senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SOLLEVATEVI** in punta di piedi
- **ABBASSATE** i talloni al suolo
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SUI TALLONI

con sostegno

- **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **ABBASSATE** le punte
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SUI TALLONI

con sostegno

- **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **ABBASSATE** le punte
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SUI TALLONI

con sostegno

- **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **ABBASSATE** le punte
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SUI TALLONI

con sostegno

- **ERETTI** di fronte ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** saldamente e guardate in avanti
- **PIEDI** a larghezza delle spalle
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **ABBASSATE** le punte
- **RIPETETE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SUI TALLONI

senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **PIEDI** alla larghezza delle spalle
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **ABBASSATE** le punte
- **RIPETERE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SUI TALLONI

senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **PIEDI** alla larghezza delle spalle
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **ABBASSATE** le punte
- **RIPETERE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SUI TALLONI

senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **PIEDI** alla larghezza delle spalle
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **ABBASSATE** le punte
- **RIPETERE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI SUI TALLONI

senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **PIEDI** alla larghezza delle spalle
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **ABBASSATE** le punte
- **RIPETERE** l'esercizio 20 volte

IN PIEDI GINOCCHIA FLESSE con sostegno

- **ERETTI** davanti ad una mensola/ tavola con entrambe le mani ben ferme sul sostegno
- **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- **PIEGATEVI** lentamente; le ginocchia dovrebbero “cadere” al dì là degli alluci
- **QUANDO SENTITE** che i talloni incominciano a rialzarsi, raddrizzatevi
- **RIPETETE** _____ volte

IN PIEDI GINOCCHIA FLESSE con sostegno

- **ERETTI** davanti ad una mensola/ tavola con entrambe le mani ben ferme sul sostegno
- **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- **PIEGATEVI** lentamente; le ginocchia dovrebbero “cadere” al dì là degli alluci
- **QUANDO SENTITE** che i talloni incominciano a rialzarsi, raddrizzatevi
- **RIPETETE** _____ volte

IN PIEDI GINOCCHIA FLESSE con sostegno

- **ERETTI** davanti ad una mensola/ tavola con entrambe le mani ben ferme sul sostegno
- **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- **PIEGATEVI** lentamente; le ginocchia dovrebbero “cadere” al dì là degli alluci
- **QUANDO SENTITE** che i talloni incominciano a rialzarsi, raddrizzatevi
- **RIPETETE** _____ volte

IN PIEDI GINOCCHIA FLESSE con sostegno

- **ERETTI** davanti ad una mensola/ tavola con entrambe le mani ben ferme sul sostegno
- **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- **PIEGATEVI** lentamente; le ginocchia dovrebbero “cadere” al dì là degli alluci
- **QUANDO SENTITE** che i talloni incominciano a rialzarsi, raddrizzatevi
- **RIPETETE** _____ volte

IN PIEDI GINOCCHIA FLESSE senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- **PIEGARE** lentamente le ginocchia
- **LE GINOCCHIA** dovrebbero “cadere” al di là degli alluci
- **QUANDO SENTITE** che i talloni iniziano a sollevarsi, raddrizzatevi
- **RIPETETE** _____ volte

IN PIEDI GINOCCHIA FLESSE senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- **PIEGARE** lentamente le ginocchia
- **LE GINOCCHIA** dovrebbero “cadere” al di là degli alluci
- **QUANDO SENTITE** che i talloni iniziano a sollevarsi, raddrizzatevi
- **RIPETETE** _____ volte

IN PIEDI GINOCCHIA FLESSE senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- **PIEGARE** lentamente le ginocchia
- **LE GINOCCHIA** dovrebbero “cadere” al di là degli alluci
- **QUANDO SENTITE** che i talloni iniziano a sollevarsi, raddrizzatevi
- **RIPETETE** _____ volte

IN PIEDI GINOCCHIA FLESSE senza sostegno

- **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- **PIEGARE** lentamente le ginocchia
- **LE GINOCCHIA** dovrebbero “cadere” al di là degli alluci
- **QUANDO SENTITE** che i talloni iniziano a sollevarsi, raddrizzatevi
- **RIPETETE** _____ volte

CAMMINO ALL'INDIETRO

con sostegno

- **ERETTI**, appoggiatevi ad una mensola/tavola
- **CAMMINATE** all'indietro per almeno 3 passi
- **GIRATEVI** e appoggiate l'altra mano alla mensola/tavola
- **CAMMINATE** all'indietro per altri 3 passi, ritornando alla posizione iniziale
- **RIPETERE**

CAMMINO ALL'INDIETRO

con sostegno

- **ERETTI**, appoggiatevi ad una mensola/tavola
- **CAMMINATE** all'indietro per almeno 3 passi
- **GIRATEVI** e appoggiate l'altra mano alla mensola/tavola
- **CAMMINATE** all'indietro per altri 3 passi, ritornando alla posizione iniziale
- **RIPETERE**

CAMMINO ALL'INDIETRO

con sostegno

- **ERETTI**, appoggiatevi ad una mensola/tavola
- **CAMMINATE** all'indietro per almeno 3 passi
- **GIRATEVI** e appoggiate l'altra mano alla mensola/tavola
- **CAMMINATE** all'indietro per altri 3 passi, ritornando alla posizione iniziale
- **RIPETERE**

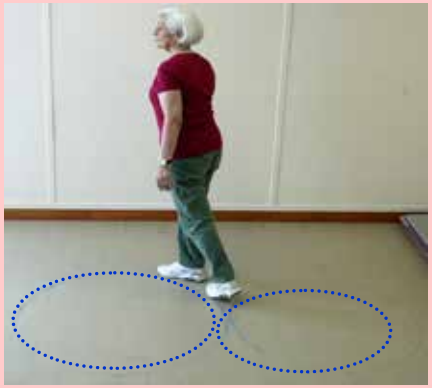
CAMMINO ALL'INDIETRO

con sostegno

- **ERETTI**, appoggiatevi ad una mensola/tavola
- **CAMMINATE** all'indietro per almeno 3 passi
- **GIRATEVI** e appoggiate l'altra mano alla mensola/tavola
- **CAMMINATE** all'indietro per altri 3 passi, ritornando alla posizione iniziale
- **RIPETERE**

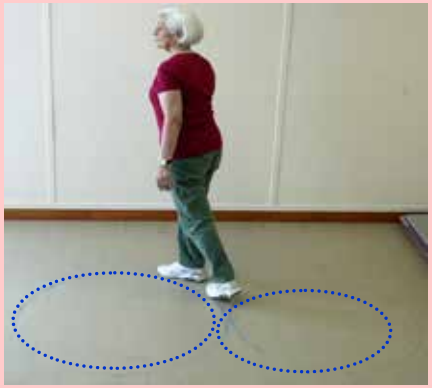
CAMMINO A “8”

- **CAMMINATE** al vostro passo abituale
  cercando di descrivere il numero 8 sul pavimento
- **RIPETETE**



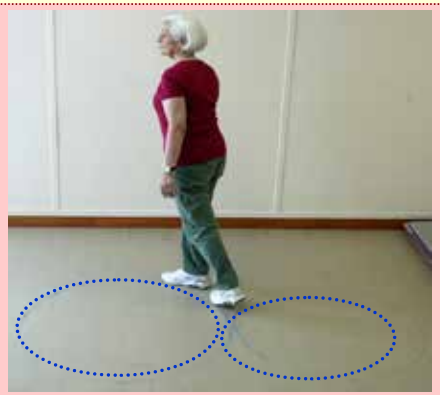
CAMMINO A “8”

- **CAMMINATE** al vostro passo abituale
  cercando di descrivere il numero 8 sul pavimento
- **RIPETETE**



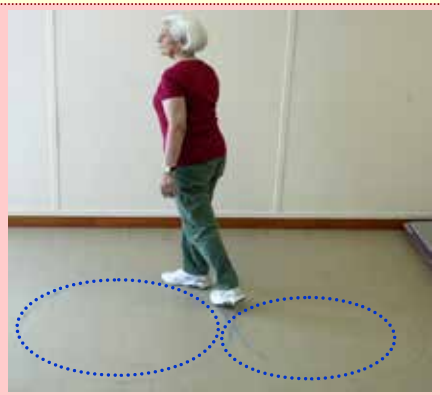
CAMMINO A “8”

- **CAMMINATE** al vostro passo abituale
  cercando di descrivere il numero 8 sul pavimento
- **RIPETETE**



CAMMINO A “8”

- **CAMMINATE** al vostro passo abituale
  cercando di descrivere il numero 8 sul pavimento
- **RIPETETE**



PASSI LATERALI

- **METTETEVI** in piedi afferrando saldamente lo schienale della sedia
- **FATE UN PASSO** lateralmente prima verso destra poi verso sinistra
- **APPENA VI SENTITE SICURI**, provate ad eseguire l'esercizio sorreggendovi con una sola mano
- **CONTINUATE** per 30 secondi
- **INFINE PROVATE** ad eseguire due passi da un lato e due dall'altro per altri 30 secondi

PASSI LATERALI

- **METTETEVI** in piedi afferrando saldamente lo schienale della sedia
- **FATE UN PASSO** lateralmente prima verso destra poi verso sinistra
- **APPENA VI SENTITE SICURI**, provate ad eseguire l'esercizio sorreggendovi con una sola mano
- **CONTINUATE** per 30 secondi
- **INFINE PROVATE** ad eseguire due passi da un lato e due dall'altro per altri 30 secondi

PASSI LATERALI

- **METTETEVI** in piedi afferrando saldamente lo schienale della sedia
- **FATE UN PASSO** lateralmente prima verso destra poi verso sinistra
- **APPENA VI SENTITE SICURI**, provate ad eseguire l'esercizio sorreggendovi con una sola mano
- **CONTINUATE** per 30 secondi
- **INFINE PROVATE** ad eseguire due passi da un lato e due dall'altro per altri 30 secondi

PASSI LATERALI

- **METTETEVI** in piedi afferrando saldamente lo schienale della sedia
- **FATE UN PASSO** lateralmente prima verso destra poi verso sinistra
- **APPENA VI SENTITE SICURI**, provate ad eseguire l'esercizio sorreggendovi con una sola mano
- **CONTINUATE** per 30 secondi
- **INFINE PROVATE** ad eseguire due passi da un lato e due dall'altro per altri 30 secondi

PASSI LATERALI

- **METTETEVI** in piedi afferrando saldamente lo schienale della sedia
- **FATE UN PASSO** lateralmente prima verso destra poi verso sinistra
- **APPENA VI SENTITE SICURI**, provate ad eseguire l'esercizio sorreggendovi con una sola mano
- **CONTINUATE** per 30 secondi
- **INFINE PROVATE** ad eseguire due passi da un lato e due dall'altro per altri 30 secondi

PASSI LATERALI

- **METTETEVI** in piedi afferrando saldamente lo schienale della sedia
- **FATE UN PASSO** lateralmente prima verso destra poi verso sinistra
- **APPENA VI SENTITE SICURI**, provate ad eseguire l'esercizio sorreggendovi con una sola mano
- **CONTINUATE** per 30 secondi
- **INFINE PROVATE** ad eseguire due passi da un lato e due dall'altro per altri 30 secondi

PASSI LATERALI

- **METTETEVI** in piedi afferrando saldamente lo schienale della sedia
- **FATE UN PASSO** lateralmente prima verso destra poi verso sinistra
- **APPENA VI SENTITE SICURI**, provate ad eseguire l'esercizio sorreggendovi con una sola mano
- **CONTINUATE** per 30 secondi
- **INFINE PROVATE** ad eseguire due passi da un lato e due dall'altro per altri 30 secondi

PASSI LATERALI

- **METTETEVI** in piedi afferrando saldamente lo schienale della sedia
- **FATE UN PASSO** lateralmente prima verso destra poi verso sinistra
- **APPENA VI SENTITE SICURI**, provate ad eseguire l'esercizio sorreggendovi con una sola mano
- **CONTINUATE** per 30 secondi
- **INFINE PROVATE** ad eseguire due passi da un lato e due dall'altro per altri 30 secondi

CAMMINO IN LATERALE

- **ERETTI**, mettete le mani sui fianchi
- **FATE 10 PASSI** verso destra
- **FATE 10 PASSI** verso sinistra
- **RIPETETE**

CAMMINO IN LATERALE

- **ERETTI**, mettete le mani sui fianchi
- **FATE 10 PASSI** verso destra
- **FATE 10 PASSI** verso sinistra
- **RIPETETE**

CAMMINO IN LATERALE

- **ERETTI**, mettete le mani sui fianchi
- **FATE 10 PASSI** verso destra
- **FATE 10 PASSI** verso sinistra
- **RIPETETE**

CAMMINO IN LATERALE

- **ERETTI**, mettete le mani sui fianchi
- **FATE 10 PASSI** verso destra
- **FATE 10 PASSI** verso sinistra
- **RIPETETE**

UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **METTETE UN PIEDE** davanti all'altro come su di una linea retta
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- **CAMBIATE** posizione mettendo davanti ora il piede che si trova dietro
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi

UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **METTETE UN PIEDE** davanti all'altro come su di una linea retta
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- **CAMBIATE** posizione mettendo davanti ora il piede che si trova dietro
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi

UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **METTETE UN PIEDE** davanti all'altro come su di una linea retta
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- **CAMBIATE** posizione mettendo davanti ora il piede che si trova dietro
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi

UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **METTETE UN PIEDE** davanti all'altro come su di una linea retta
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- **CAMBIATE** posizione mettendo davanti ora il piede che si trova dietro
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi

UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto davanti a voi
- **METTETE** un piede davanti all'altro come su di una linea retta
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- **CAMBIATE** posizione e mettete davanti ora il piede che si trova dietro
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi

UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto davanti a voi
- **METTETE** un piede davanti all'altro come su di una linea retta
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- **CAMBIATE** posizione e mettete davanti ora il piede che si trova dietro
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi

UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto davanti a voi
- **METTETE** un piede davanti all'altro come su di una linea retta
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- **CAMBIATE** posizione e mettete davanti ora il piede che si trova dietro
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi

UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto davanti a voi
- **METTETE** un piede davanti all'altro come su di una linea retta
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- **CAMBIATE** posizione e mettete davanti ora il piede che si trova dietro
- **MANTENETE** la posizione per 10 secondi

CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” IN AVANTI senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **MANTENETE** la posizione eretta su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 10 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 10 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **MANTENETE** la posizione eretta su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 10 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 10 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **MANTENETE** la posizione eretta su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 10 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 10 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **MANTENETE** la posizione eretta su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 10 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 10 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- **RIMANETE** eretti su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 10 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 10 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- **RIMANETE** eretti su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 10 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 10 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- **RIMANETE** eretti su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 10 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 10 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- **RIMANETE** eretti su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 10 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 10 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- **RIMANETE** eretti su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 30 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 30 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- **RIMANETE** eretti su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 30 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 30 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- **RIMANETE** eretti su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 30 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 30 secondi

IN PIEDI SU UNA GAMBA SOLA senza sostegno

- **RIMANETE** eretti su di una gamba
- **TENTATE** di rimanere in questa posizione per almeno 30 secondi
- **CAMBIATE** gamba e mantenete la posizione per altri 30 secondi

CAMMINO SUI TALLONI

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPETETE**

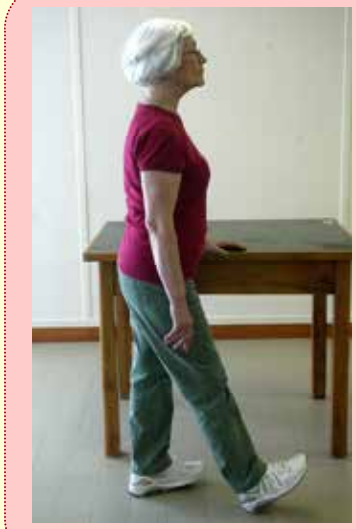
CAMMINO SUI TALLONI

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPETETE**

CAMMINO SUI TALLONI

con sostegno



- **ERETTI** accanto ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPETETE**

CAMMINO SUI TALLONI

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPETETE**

CAMMINO SUI TALLONI

senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPETETE**

CAMMINO SUI TALLONI

senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPETETE**

CAMMINO SUI TALLONI

senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPETETE**

CAMMINO SUI TALLONI

senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- **FATE 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** appoggiandovi sui talloni
- **RIPETETE**

CAMMINO SULLE PUNTE

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- **FATE 10 PASSI** sulle punte
- **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- **RIPETETE**

CAMMINO SULLE PUNTE

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- **FATE 10 PASSI** sulle punte
- **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- **RIPETETE**

CAMMINO SULLE PUNTE

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- **FATE 10 PASSI** sulle punte
- **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- **RIPETETE**

CAMMINO SULLE PUNTE

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una mensola/ tavola
- **APPOGGIATEVI** al sostegno e guardate in avanti
- **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- **FATE 10 PASSI** sulle punte
- **RIPORTATE I PIEDI** al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- **RIPETETE**

CAMMINO SULLE PUNTE

senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- **FATE 10 PASSI** sulle punte
- **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- **RIPETETE**

CAMMINO SULLE PUNTE

senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- **FATE 10 PASSI** sulle punte
- **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- **RIPETETE**

CAMMINO SULLE PUNTE

senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- **FATE 10 PASSI** sulle punte
- **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- **RIPETETE**

CAMMINO SULLE PUNTE

senza sostegno

- **ERETTI,** guardate dritto di fronte a voi
- **SPOSTATE** il peso sugli avampiedi
- **FATE 10 PASSI** sulle punte
- **RIPORTATE** i piedi al suolo e girate su voi stessi
- **FATE ALTRI 10 PASSI** sulle punte
- **RIPETETE**

CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una menso-la/tavola
- **APPOGIATEVI** al sostegno guardate in avanti
- **METTETE** un piede dietro all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** dietro il piede che si trova davanti
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete

CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una menso-la/tavola
- **APPOGIATEVI** al sostegno guardate in avanti
- **METTETE** un piede dietro all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** dietro il piede che si trova davanti
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete

CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una menso-la/tavola
- **APPOGIATEVI** al sostegno guardate in avanti
- **METTETE** un piede dietro all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** dietro il piede che si trova davanti
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete

CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

con sostegno

- **ERETTI** accanto ad una menso-la/tavola
- **APPOGIATEVI** al sostegno guardate in avanti
- **METTETE** un piede dietro all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** dietro il piede che si trova davanti
- **RIPETETE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete

CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

senza sostegno

- **ERETTI** guardate dritto di fronte a voi
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETERE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

senza sostegno

- **ERETTI** guardate dritto di fronte a voi
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETERE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

senza sostegno

- **ERETTI** guardate dritto di fronte a voi
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETERE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO

senza sostegno

- **ERETTI** guardate dritto di fronte a voi
- **METTETE** un piede davanti all’altro come su di una linea retta
- **PORTATE** davanti il piede che si trova dietro
- **RIPETERE** per altri 10 passi
- **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

SEDUTO/IN PIEDI

- **SEDUTI** eretti sul margine anteriore della sedia
- **APPOGGIATE** i piedi un po' più avanti delle ginocchia
- **PIEGATE** il busto un po' in avanti
- **ALZATEVI** (se necessario, all'inizio, appoggiare le mani sul bordo della sedia. Nel tempo provare a farlo senza appoggio)
- **FATE UN PASSO** indietro fino a quando le gambe non toccano il bordo della sedia; piegate progressivamente le ginocchia e sedetevi lentamente sulla sedia
- **RIPETERE** 10 volte

SEDUTO/IN PIEDI

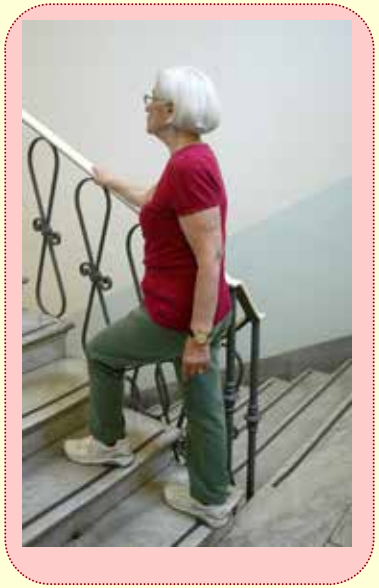
- **SEDUTI** eretti sul margine anteriore della sedia
- **APPOGGIATE** i piedi un po' più avanti delle ginocchia
- **PIEGATE** il busto un po' in avanti
- **ALZATEVI** (se necessario, all'inizio, appoggiare le mani sul bordo della sedia. Nel tempo provare a farlo senza appoggio)
- **FATE UN PASSO** indietro fino a quando le gambe non toccano il bordo della sedia; piegate progressivamente le ginocchia e sedetevi lentamente sulla sedia
- **RIPETERE** 10 volte

SEDUTO/IN PIEDI

- **SEDUTI** eretti sul margine anteriore della sedia
- **APPOGGIATE** i piedi un po' più avanti delle ginocchia
- **PIEGATE** il busto un po' in avanti
- **ALZATEVI** (se necessario, all'inizio, appoggiare le mani sul bordo della sedia. Nel tempo provare a farlo senza appoggio)
- **FATE UN PASSO** indietro fino a quando le gambe non toccano il bordo della sedia; piegate progressivamente le ginocchia e sedetevi lentamente sulla sedia
- **RIPETERE** 10 volte

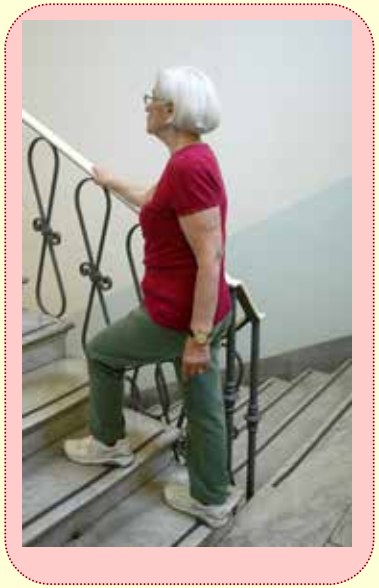
SEDUTO/IN PIEDI

- **SEDUTI** eretti sul margine anteriore della sedia
- **APPOGGIATE** i piedi un po' più avanti delle ginocchia
- **PIEGATE** il busto un po' in avanti
- **ALZATEVI** (se necessario, all'inizio, appoggiare le mani sul bordo della sedia. Nel tempo provare a farlo senza appoggio)
- **FATE UN PASSO** indietro fino a quando le gambe non toccano il bordo della sedia; piegate progressivamente le ginocchia e sedetevi lentamente sulla sedia
- **RIPETERE** 10 volte



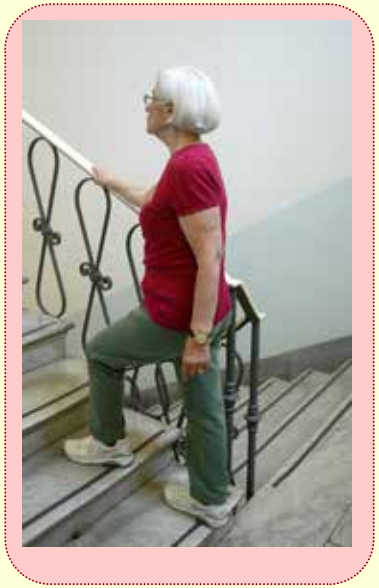
SALITA DELLE SCALE

- **AFFERRATE** il corrimano durante l'esecuzione dell'esercizio
- **SALITE E DISCENDETE** le scale per _____ passi



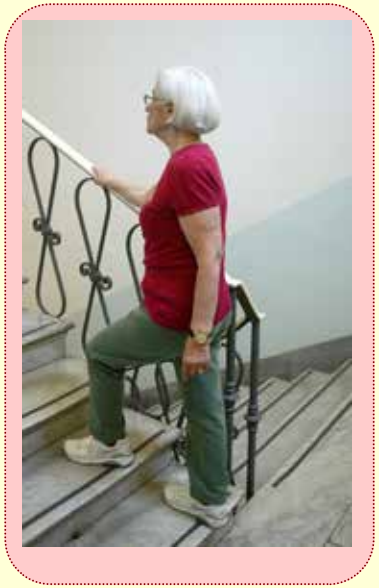
SALITA DELLE SCALE

- **AFFERRATE** il corrimano durante l'esecuzione dell'esercizio
- **SALITE E DISCENDETE** le scale per _____ passi



SALITA DELLE SCALE

- **AFFERRATE** il corrimano durante l'esecuzione dell'esercizio
- **SALITE E DISCENDETE** le scale per _____ passi



SALITA DELLE SCALE

- **AFFERRATE** il corrimano durante l'esecuzione dell'esercizio
- **SALITE E DISCENDETE** le scale per _____ passi