

ActiSenior

BONUS 1

Sedia Attiva

100 esercizi da seduti, su sedia e in carrozzina

100 esercizi da seduti, su sedia e in carrozzina

Come usare questo bonus

- Tutti gli esercizi si fanno da seduti: nessuno si alza mai.
- Con la carrozzina, inserisci sempre i freni prima di cominciare.
- Scegli il livello di ogni persona e cambialo solo quando quello attuale diventa facile.
- Componi la seduta come nel Volume 1: riscaldamento, esercizi, defaticamento.

I 3 LIVELLI DI QUESTO BONUS

Livello 1 · Con schienale — Schiena appoggiata, movimento corto: si può aiutare con le mani.

Livello 2 · Senza schienale — Staccati dallo schienale, con il busto attivo.

Livello 3 · Con resistenza — Con elastico, bottiglia, più ripetizioni o più ampiezza.



Importante

Questo materiale non sostituisce il parere di un medico o di un fisioterapista. Interrompi se compaiono dolore, capogiri o affanno.

Indice

100 schede, ordinate per sezione. Il numero è quello della scheda.

SVEGLIARSI E RESPIRARE

1	Aria che entra	● ● ●
2	Mani sull'addome	● ● ●
3	Svegliare le cosce	● ● ●
4	Soffiare una candela	● ● ●
5	Gonfiare il petto	● ● ●
6	Contare il respiro	● ● ●
7	Strofinare le mani	● ● ●
8	Sbadiglio guidato	● ● ●

COLLO E VISO

9	Dire di sì	● ● ●
10	Dire di no	● ● ●
11	Sorriso grande	● ● ●
12	Gonfiare le guance	● ● ●
13	Sopracciglia in alto	● ● ●
14	Lingua che passeggia	● ● ●
15	Massaggio alla mandibola	● ● ●
16	Sguardo all'orologio	● ● ●

SPALLE E BRACCIA

17	Alzare le spalle	● ● ●
18	Aprire i gomiti	● ● ●
19	Braccia da nuotatore	● ● ●
20	Spinta in avanti	● ● ●
21	Tirare la corda	● ● ●
22	Forbici con le braccia	● ● ●
23	Orologio con il braccio	● ● ●
24	Saluto militare	● ● ●
25	Alzare il vassoio	● ● ●

MANI E DITA

26	Pugno e stella	● ● ●
27	Pollice che viaggia	● ● ●
28	Allargare le dita	● ● ●
29	Stringere la spugna	● ● ●
30	Girare la chiave	● ● ●
31	Camminare con le dita	● ● ●
32	Piegare il tovagliolo	● ● ●
33	Monete nel barattolo	● ● ●
34	Avvolgere la lana	● ● ●

BUSTO E POSTURA

- | | | |
|----|--------------------------|-------|
| 35 | Testa verso il soffitto | ● ● ● |
| 36 | Mano che scende a terra | ● ● ● |
| 37 | Guardare indietro seduto | ● ● ● |
| 38 | Ritirare l'addome | ● ● ● |
| 39 | Barca che dondola | ● ● ● |
| 40 | Abbraccio che gira | ● ● ● |
| 41 | Mezzaluna da seduti | ● ● ● |
| 42 | Gomiti indietro | ● ● ● |

ANCA E GAMBE

- | | | |
|----|--------------------------|-------|
| 43 | Marcia sulla sedia | ● ● ● |
| 44 | Distendere il ginocchio | ● ● ● |
| 45 | Unire le ginocchia | ● ● ● |
| 46 | Trascinare il tallone | ● ● ● |
| 47 | Pedalarne nell'aria | ● ● ● |
| 48 | Caviglia sul ginocchio | ● ● ● |
| 49 | Stringere i glutei | ● ● ● |
| 50 | Abbracciare il ginocchio | ● ● ● |
| 51 | Allargare le gambe | ● ● ● |

CAVIGLIE E PIEDI

- | | | |
|----|--------------------------|-------|
| 52 | Ballare con i piedi | ● ● ● |
| 53 | Disegnare numeri | ● ● ● |
| 54 | Arricciare l'asciugamano | ● ● ● |
| 55 | Premere forte a terra | ● ● ● |
| 56 | Ventaglio con i piedi | ● ● ● |
| 57 | Massaggio con la palla | ● ● ● |
| 58 | Talloni in alto | ● ● ● |
| 59 | Piedi che si salutano | ● ● ● |

FORZA CON OGGETTI DI CASA

- | | | |
|----|-------------------------|-------|
| 60 | Bottiglie ai lati | ● ● ● |
| 61 | Martello con bottiglia | ● ● ● |
| 62 | Borsa della spesa | ● ● ● |
| 63 | Spingere il libro | ● ● ● |
| 64 | Strappare l'asciugamano | ● ● ● |
| 65 | Barattolo per mano | ● ● ● |
| 66 | Cuscino al petto | ● ● ● |
| 67 | Manico di scopa | ● ● ● |

CON L'ELASTICO DA SEDUTI

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 68 | Elastico sotto i piedi | ● ● ● |
| 69 | Aprire con l'elastico | ● ● ● |
| 70 | Calcio con l'elastico | ● ● ● |
| 71 | Elastico al soffitto | ● ● ● |
| 72 | Rematore con l'elastico | ● ● ● |
| 73 | Elastico in diagonale | ● ● ● |
| 74 | Elastico alle caviglie | ● ● ● |
| 75 | Elastico dietro la schiena | ● ● ● |
| 76 | Polsi con l'elastico | ● ● ● |

VITA QUOTIDIANA DALLA SEDIA

- 77 Raggiungere il bicchiere
- 78 Aprire il barattolo
- 79 Mettersi i calzini
- 80 Pettinarsi da soli
- 81 Apparecchiare la tavola
- 82 Piegare il bucato
- 83 Avvicinarsi al tavolo
- 84 Raccogliere il fazzoletto



GIOCHI E COORDINAZIONE

- 85 Palloncino nell'aria
- 86 Passare la palla
- 87 Applausi con pausa
- 88 Nominare e toccare
- 89 Mano e piede incrociati
- 90 Contare all'indietro
- 91 Passare il fazzoletto
- 92 Simone dice da seduti



DEFATICAMENTO

- 93 Spalle che cadono
- 94 Collo che riposa
- 95 Allungare le dita
- 96 Gambe che pesano
- 97 Lasciare andare col suono
- 98 Ripasso del corpo
- 99 Annotare come è andata
- 100 A domani



Aria che entra

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Ossigenarsi prima di iniziare



ATTENZIONE A

Freni della sedia inseriti

TI SERVE: Niente

1

Appoggia la schiena e rilassati

2

Inspira dal naso contando 4

3

Espira dalla bocca contando 6

Mani sull'addome

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Respirare con il diaframma



ATTENZIONE A

Senza forzare l'aria che entra

TI SERVE: Niente

- 1 Una mano sul petto
- 2 L'altra sull'addome
- 3 Si muove solo quella in basso

Svegliare le cosce

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Attivare la circolazione



ATTENZIONE A

Colpi leggeri, mai con dolore

TI SERVE: Niente

1 Picchietta le due cosce

2 Continua sui polpacci

3 Risali, 30 secondi

Soffiare una candela

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Allungare l'espiazione



ATTENZIONE A

Fermati se hai capogiri

TI SERVE: Niente

1

Inspira dal naso

2

Labbra come per soffiare

3

Soffia lungo e regolare

Gonfiare il petto



Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Aprire la gabbia toracica



ATTENZIONE A

Spalle lontane dalle orecchie

TI SERVE: Niente

- 1 Mani sulle costole
- 2 Inspira aprendo i gomiti
- 3 Espira chiudendo, 6 volte

Consiglio professionale: senti come si allargano le costole.

ActiSenior

Contare il respiro


Livello 1



3 LIVELLI




Con schienale




Senza schienale




Con resistenza



A COSA SERVE

Calmare e concentrare la mente



ATTENZIONE A

Non trattenere mai il respiro

TI SERVE: Niente

- 1 Chiudi gli occhi se vuoi
- 2 Conta 10 respiri
- 3 Se ti perdi, ricomincia

Strofinare le mani

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Scaldarsi e svegliarsi



ATTENZIONE A

Piano se hai artrosi

TI SERVE: Niente

1

Strofina palmo contro palmo

2

Finché senti il calore

3

Appoggiale tiepide sul viso

Sbadiglio guidato

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Sciogliere mandibola e collo



ATTENZIONE A

Non forzare se fa male la mandibola

TI SERVE: Niente

1

Apri bene la bocca

2

Allunga le braccia in alto

3

Butta fuori l'aria con un suono

Dire di sì



Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Sciogliere la nuca



ATTENZIONE A
Movimento corto e lento

TI SERVE: Niente

- 1 Schiena appoggiata, spalle basse
- 2 Abbassa il mento piano
- 3 Torna al centro, 8 volte

Dire di no

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Girare il collo per guardare



ATTENZIONE A

Fermati se hai capogiri

TI SERVE: Niente

1

Guarda avanti

2

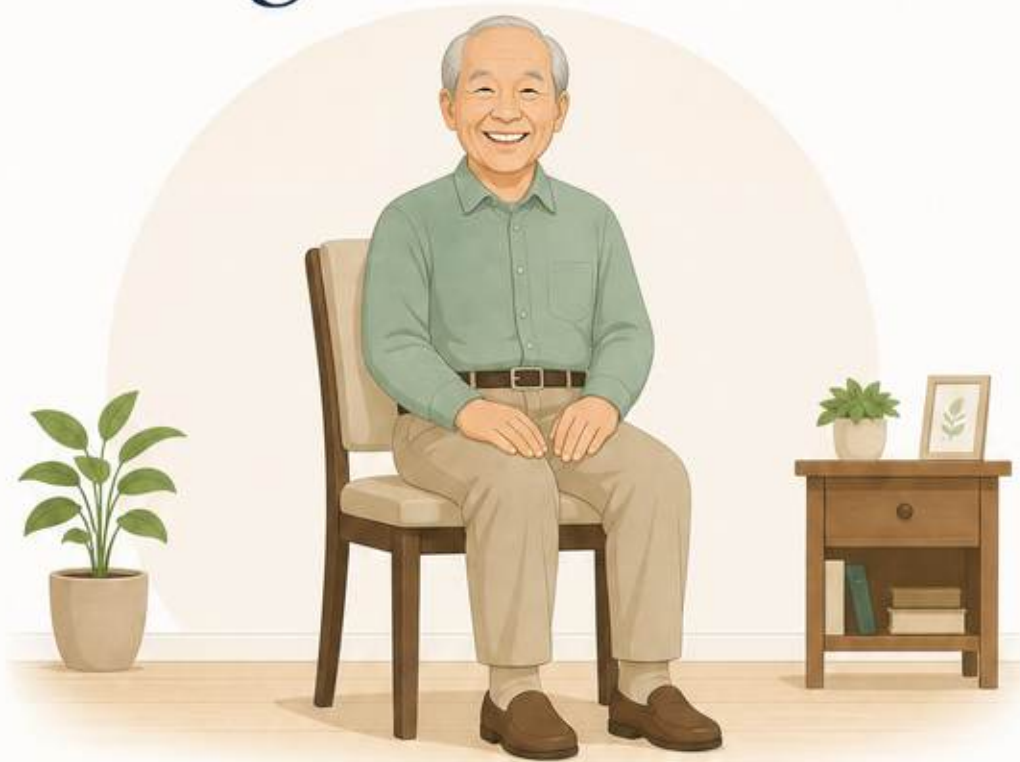
Gira la testa da un lato

3

Alterna, 6 volte per lato

Sorriso grande

Livello 1



3 LIVELLI



● Con schienale



● ● Senza schienale



● ● ● Con resistenza



A COSA SERVE

Attivare i muscoli del viso



ATTENZIONE A

Non stringere i denti



TI SERVE: Uno specchio

1 Sorridi il più possibile

2 Mantieni 5 secondi

3 Rilassa, 5 volte

Gonfiare le guance

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Forza di labbra e guance



ATTENZIONE A

Fermati se manca l'aria

TI SERVE: Niente

- 1 Prendi aria e chiudi le labbra
- 2 Gonfia le due guance
- 3 Lascia andare piano, 5 volte

Sopracciglia in alto

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Svegliare viso e sguardo



ATTENZIONE A

Movimento dolce

TI SERVE: Niente

1

Alza bene le sopracciglia

2

Apri bene gli occhi

3

Rilassa, 8 volte

Lingua che passeggia

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Mobilità della lingua e parola



ATTENZIONE A

Senza fretta

TI SERVE: Niente

1

Tira fuori la lingua

2

Portala a ogni angolo

3

Percorri i denti all'interno

Massaggio alla mandibola



Livello 1



3 LIVELLI

● Con schienale	● ● Senza schienale	● ● ● Con resistenza



A COSA SERVE

Allentare la tensione del masticare



ATTENZIONE A

Pressione leggera con le dita

TI SERVE: Niente

1

Dita davanti alle orecchie

2

Fai cerchi leggeri

3

Apri e chiudi la bocca

Sguardo all'orologio

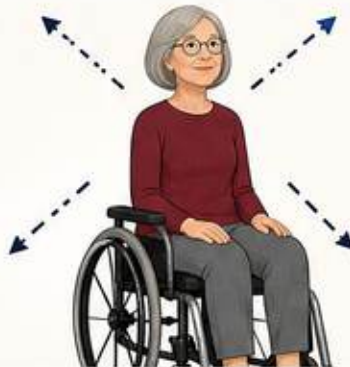
Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Muovere gli occhi senza il collo



ATTENZIONE A

Fermati se hai capogiri

TI SERVE: Niente

- 1 Testa ferma in avanti
- 2 Guarda su, giù e ai lati
- 3 Torna al centro ogni volta

Alzare le spalle

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Sciogliere la tensione del collo



ATTENZIONE A

Abbassa le spalle piano

TI SERVE: Niente

1 Alza le spalle alle orecchie

2 Mantieni 3 secondi

3 Lasciale cadere, 8 volte

Aprire i gomiti


Livello 1



3 LIVELLI




Con schienale




Senza schienale




Con resistenza



A COSA SERVE

Aprire il petto e le spalle



ATTENZIONE A

Non inarcare la schiena

TI SERVE: Niente

1

Mani dietro la nuca

2

Apri i gomiti ai lati

3

Chiudili avanti, 10 volte

Braccia da nuotatore

● ● ●
Livello 3



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Ampia mobilità delle spalle



ATTENZIONE A

Raggio comodo, senza dolore

TI SERVE: Niente

1

Braccia lungo i fianchi

2

Fai il movimento del crawl

3

10 bracciate per lato

Consiglio professionale: un braccio entra mentre l'altro esce.

ActiSenior

Spinta in avanti



Livello 1



3 LIVELLI

●
Con schienale● ●
Senza schienale● ● ●
Con resistenza

A COSA SERVE

Forza di petto e braccia



ATTENZIONE A

Gomiti non bloccati

TI SERVE: Niente

1

Mani al petto, palmi avanti

2

Spingi in avanti piano

3

Torna piano, 10 volte

Consiglio professionale: espira quando spingi in avanti.

ActiSenior

Tirare la corda

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Rinforzare la parte alta della schiena



ATTENZIONE A

Spalle basse, lontane dalle orecchie

TI SERVE: Niente

- 1 Braccia tese in avanti
- 2 Tira come una corda
- 3 Alterna le braccia, 12 volte

Consiglio professionale: stringi le scapole a ogni tirata.

ActiSenior

Forbici con le braccia

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE
Coordinazione e spalle



ATTENZIONE A
Raggio comodo

TI SERVE: Niente

- 1 Braccia in avanti
- 2 Incrociale e aprile
- 3 Alterna il braccio sopra

Consiglio professionale: inizia piano e poi aggiungi ritmo.

ActiSenior

Orologio con il braccio

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Guadagnare mobilità della spalla



ATTENZIONE A

Fermati prima del dolore

TI SERVE: Niente

- 1 Un braccio lungo il fianco
- 2 Alzalo come una lancetta
- 3 Abbassa e cambia braccio

Saluto militare

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Mobilità di gomito e spalla



ATTENZIONE A

Senza colpire la fronte

TI SERVE: Niente

- 1 Mano aperta di lato
- 2 Portala fino alla fronte
- 3 Torna giù, 10 per lato

Alzare il vassoio

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Forza delle spalle



ATTENZIONE A
Non salire se fa male la spalla

TI SERVE: Niente

- 1 Palmi verso l'alto
- 2 Alza le due mani
- 3 Scendi piano, 8 volte

Pugno e stella

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Mobilità delle dita



ATTENZIONE A
Non stringere se hai artrosi

TI SERVE: Niente

1

Chiudi piano i due pugni

2

Apri le dita come una stella

3

Ripeti 10 volte piano

Consiglio professionale: fallo in acqua tiepida se sono rigide.

ActiSenior

Pollice che viaggia

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Precisione delle dita



ATTENZIONE A
Movimento lento e preciso

TI SERVE: Niente

1

Tocca ogni dito col pollice

2

Fai andata e ritorno

3

Usa le due mani

Consiglio professionale: se ti blocchi, guarda le dita mentre lo fai.

ActiSenior

Allargare le dita

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Sciogliere le mani rigide



ATTENZIONE A

Fermati se senti formicolio



TI SERVE: Un tavolo

1

Mani appoggiate sul tavolo

2

Allarga bene le dita

3

Riuniscile, 10 volte

Stringere la spugna

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



● Con schienale



● ● Senza schienale



● ● ● Con resistenza



A COSA SERVE
Forza della presa



ATTENZIONE A
Senza dolore al polso



TI SERVE: Una spugna

1

Spugna in una mano

2

Stringi 3 secondi

3

Rilascia, 10 volte per mano

Girare la chiave

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Mobilità del polso



ATTENZIONE A
Giro corto se c'è dolore



TI SERVE: Una chiave

- 1 Prendi la chiave con due dita
- 2 Gira da un lato
- 3 E dall'altro, 10 volte

Camminare con le dita

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Coordinazione fine



ATTENZIONE A

Tavolo all'altezza giusta



TI SERVE: Un tavolo

1

Dita appoggiate sul tavolo

2

Cammina in avanti con loro

3

Torna camminando, 4 volte

Consiglio professionale: camminano le dita, non il braccio.

ActiSenior

Piegare il tovagliolo

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



● Con schienale



● ● Senza schienale



● ● ● Con resistenza



A COSA SERVE

Precisione per la vita quotidiana



ATTENZIONE A

Senza affrettare il movimento



TI SERVE: Tovaglioli di carta

- 1 Tovagliolo in grembo
- 2 Piegalo in quattro
- 3 Aprilo e ripeti

Consiglio professionale: segna bene la piega con le dita.

ActiSenior

Monete nel barattolo

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Preso fine e attenzione



ATTENZIONE A
Con sorveglianza se c'è demenza



TI SERVE: Monete e un barattolo

1

Monete sul tavolo

2

Prendine una con due dita

3

Mettila nel barattolo

Consiglio professionale: una mano tiene il barattolo, l'altra raccoglie.

ActiSenior

Avvolgere la lana

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Resistenza delle mani



ATTENZIONE A

Fermati se hai crampi



TI SERVE: Un gomitolo di lana

1

Tieni il gomitolo

2

Avvolgi con l'altra mano

3

Cambia mano dopo un minuto

Testa verso il soffitto

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Correggere la postura da seduti



ATTENZIONE A

Senza alzare il mento

TI SERVE: Niente

1

Piedi appoggiati a terra

2

Allunga la testa al soffitto

3

Mantieni 5 secondi

Mano che scende a terra

● ● ●
Livello 3



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Allungare il fianco del busto



ATTENZIONE A

Non piegarti se hai capogiri

TI SERVE: Niente

1

Un braccio pende di lato

2

Abbassa la mano verso terra

3

Torna e cambia lato

Guardare indietro seduto



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Girare il busto in sicurezza



ATTENZIONE A

Freni inseriti e giro lento

TI SERVE: Niente

- 1 Mani sulle cosce
- 2 Gira il busto da un lato
- 3 Guarda indietro e torna

Ritirare l'addome

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Attivare la fascia addominale



ATTENZIONE A

Attenzione al catetere o alla flebo

TI SERVE: Niente

1

Appoggia bene la schiena

2

Porta l'ombelico all'interno

3

Mantieni 5 e rilascia

Barca che dondola



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Mobilità del bacino



ATTENZIONE A

Freni della sedia inseriti

TI SERVE: Niente

1

Mani sulle ginocchia

2

Porta il peso in avanti

3

E indietro, 10 volte

Abbraccio che gira

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Rotazione dolce del busto



ATTENZIONE A

Giro corto se fa male la schiena

TI SERVE: Niente

1

Abbracciati da solo

2

Gira da un lato e dall'altro

3

Fai 10 giri lenti

Mezzaluna da seduti



Livello 2



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Allungare tutto il fianco



ATTENZIONE A

Senza dolore alla spalla

TI SERVE: Niente

- 1 Alza un braccio in alto
- 2 Inclinati dal lato opposto
- 3 3 respiri per lato

Gomiti indietro



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Aprire il petto curvo



ATTENZIONE A

Non inarcare la zona lombare

TI SERVE: Niente

1

Mani sui fianchi

2

Porta i due gomiti indietro

3

Mantieni 5 secondi

Consiglio professionale: ideale se passi molte ore seduto.

ActiSenior

Marcia sulla sedia

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE
Attivare le gambe



ATTENZIONE A
Freni inseriti prima di iniziare

TI SERVE: Niente

1

Appoggia bene la schiena

2

Alza un ginocchio e abbassalo

3

Alterna per 1 minuto

Distendere il ginocchio



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza

**A COSA SERVE**

Forza della coscia

**ATTENZIONE A**

Non bloccare il ginocchio

TI SERVE: Niente

- 1 Distendi una gamba in avanti
- 2 Mantieni 3 secondi
- 3 Scendi piano, 10 per lato

Consiglio professionale: la punta del piede guarda verso di te.

ActiSenior

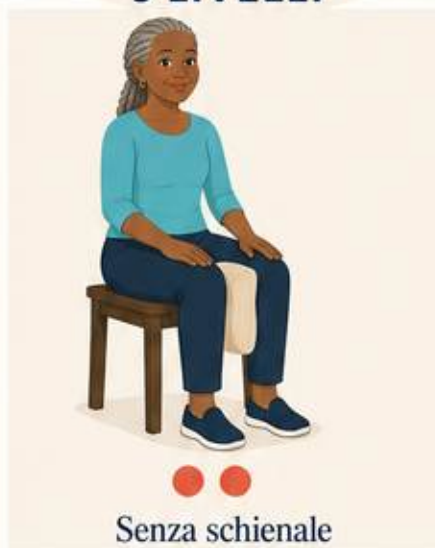
Unire le ginocchia



Livello 2



3 LIVELLI



A COSA SERVE

Forza della parte interna



ATTENZIONE A

Non forzare con protesi d'anca

**TI SERVE:** Un cuscino**1**

Cuscino tra le ginocchia

2

Stringi 5 secondi

3

Rilascia, 10 volte

Consiglio professionale: continua a respirare mentre stringi.

ActiSenior

Trascinare il tallone

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Mobilità del ginocchio



ATTENZIONE A

Piede ben appoggiato a terra

TI SERVE: Niente

1

Metti un piede avanti

2

Trascina il tallone verso di te

3

E ritorno, 10 per lato

Pedalarare nell'aria

● ● ●
Livello 3



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Circolazione delle gambe



ATTENZIONE A

Fermati se tira la zona lombare

TI SERVE: Niente

1

Alza i due piedi

2

Pedala come in bicicletta

3

Fai 20 pedalate

Consiglio professionale: se è difficile, pedala una gamba per volta.

ActiSenior

Caviglia sul ginocchio

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE
Allungare l'anca



ATTENZIONE A
Non incrociare con protesi d'anca

TI SERVE: Niente

- 1 Appoggia una caviglia al ginocchio
- 2 Inclinati appena in avanti
- 3 20 secondi per lato

Stringere i glutei



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza

**A COSA SERVE**

Forza dei glutei da seduti

**ATTENZIONE A**

Continua a respirare

TI SERVE: Niente

1

Seduto e ben dritto

2

Stringi i due glutei

3

Mantieni 5, rilascia, 10 volte

Abbracciare il ginocchio

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Mobilità dell'anca



ATTENZIONE A
Attenzione al catetere o alla flebo

TI SERVE: Niente

1

Alza un ginocchio

2

Abbraccialo con le due mani

3

Mantieni 10 secondi

Allargare le gambe

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Forza dell'anca



ATTENZIONE A
Movimento corto e senza dolore

TI SERVE: Niente

- 1 Mani fuori dalle ginocchia
- 2 Apri contro le tue mani
- 3 10 volte, 5 secondi

Ballare con i piedi

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Svegliare caviglie e piedi



ATTENZIONE A

Piedi ben appoggiati all'inizio

TI SERVE: Niente

- 1 Talloni appoggiati a terra
- 2 Alza e abbassa le punte
- 3 Aggiungi ritmo con la musica

Disegnare numeri

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Mobilità fine della caviglia



ATTENZIONE A

Fermati se hai un crampo

TI SERVE: Niente

1

Alza un piede da terra

2

Disegna da 1 a 5 nell'aria

3

Poi cambia piede

Consiglio professionale: muovi solo la caviglia, non la gamba.

ActiSenior

Arricciare l'asciugamano



Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Forza delle dita dei piedi



ATTENZIONE A

Con il diabete, controlla la pelle

**TI SERVE:** Un asciugamano

1

Asciugamano sotto i due piedi

2

Arriccialo con le dita

3

Stendilo e ripeti

Premere forte a terra



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Attivare la pianta del piede



ATTENZIONE A

Non spingere su ruote senza freni

TI SERVE: Niente

1

Piedi ben appoggiati

2

Premi forte contro il pavimento

3

Rilascia, 10 volte

Ventaglio con i piedi

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Mobilità della caviglia



ATTENZIONE A
Raggio comodo

TI SERVE: Niente

1

Talloni uniti a terra

2

Apri le punte verso l'esterno

3

Chiudile, 10 volte

Massaggio con la palla



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Alleviare la pianta del piede



ATTENZIONE A

Con il diabete, controlla la pelle



TI SERVE: Una palla piccola

1

Palla sotto un piede

2

Falla rotolare avanti e indietro

3

1 minuto per piede

Talloni in alto

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Forza dei polpacci



ATTENZIONE A
Freni della sedia inseriti

TI SERVE: Niente

- 1 Punte appoggiate a terra
- 2 Alza i due talloni
- 3 Scendi piano, 15 volte

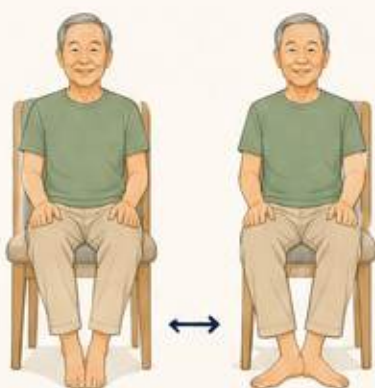
Piedi che si salutano



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Coordinazione dei piedi



ATTENZIONE A

Senza urtare le caviglie

TI SERVE: Niente

- 1 Unisci le due punte
- 2 Poi unisci i talloni
- 3 Alterna 10 volte

Consiglio professionale: inizia piano finché non prendi il ritmo.

ActiSenior

Bottiglie ai lati

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Forza delle spalle



ATTENZIONE A
Inizia con mezzo litro



TI SERVE: 2 bottiglie piccole

- 1** Una bottiglia per mano
- 2** Alza le braccia ai lati
- 3** Scendi piano, 10 volte

Martello con bottiglia



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Forza del braccio e della presa



ATTENZIONE A

Gomito vicino al corpo



TI SERVE: 1 bottiglia d'acqua

1

Bottiglia in una mano

2

Pollice rivolto verso l'alto

3

Sali e scendi, 10 per lato

Borsa della spesa

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Forza per portare peso



ATTENZIONE A
Peso comodo, mai pesante



TI SERVE: Una borsa con peso

1

Borsa appesa a una mano

2

Alza quel braccio di lato

3

Abbassa e cambia mano

Spingere il libro

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Forza del petto



ATTENZIONE A

Senza bloccare i gomiti



TI SERVE: Un libro

1

Libro tra i due palmi

2

Stringi e distendi in avanti

3

Torna piano, 10 volte

Consiglio professionale: stringi il libro per tutto il percorso.

ActiSenior

Strappare l'asciugamano



Livello 2



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Forza di schiena e braccia



ATTENZIONE A

Spalle basse



TI SERVE: Un asciugamano

- 1 Asciugamano teso tra le mani
- 2 Tira verso l'esterno
- 3 Mantieni 5 e rilascia

Barattolo per mano



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Forza dell'avambraccio



ATTENZIONE A

Barattoli piccoli all'inizio

**TI SERVE:** 2 barattoli

1

Gomiti appoggiati sulle cosce

2

Alza i due polsi

3

Scendi piano, 15 volte

Cuscino al petto

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Forza di braccia e petto



ATTENZIONE A

Continua a respirare



TI SERVE: Un cuscino

1

Cuscino tra le mani

2

Stringilo 5 secondi

3

Rilascia, 10 volte

Consiglio professionale: se trattiene il respiro, sale la pressione.

ActiSenior

Manico di scopa

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Mobilità delle spalle con guida



ATTENZIONE A

Non passarlo dietro il collo



TI SERVE: Un manico di scopa

- 1 Prendilo con le due mani
- 2 Alzalo fino al petto
- 3 Scendi piano, 10 volte

Consiglio professionale: il manico aiuta la spalla più rigida.

ActiSenior

Elastico sotto i piedi

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Forza della schiena da seduti



ATTENZIONE A

Tieni bene le estremità



TI SERVE: Elastico

- 1 Elastico sotto i due piedi
- 2 Tira verso l'addome
- 3 Torna piano, 10 volte

Aprire con l'elastico



Livello 2



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Aprire il petto e la schiena



ATTENZIONE A

Spalle lontane dalle orecchie



TI SERVE: Elastico

1

Elastico teso in avanti

2

Allontana le due mani

3

Torna piano, 10 volte

Calcio con l'elastico



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE
Forza della coscia



ATTENZIONE A
Ginocchio non bloccato

**TI SERVE:** Elastico

- 1 Elastico agganciato a un piede
- 2 Distendi il ginocchio in avanti
- 3 Torna piano, 10 per lato

Elastico al soffitto

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Forza delle spalle



ATTENZIONE A
Non salire se fa male la spalla



TI SERVE: Elastico

- 1 Un capo sotto la coscia
- 2 Alza l'altra mano
- 3 Scendi piano, 10 per lato

Rematore con l'elastico

● ● ●
Livello 3



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Spalle e parte alta della schiena



ATTENZIONE A

Gomiti mai più in alto della spalla



TI SERVE: Elastico

- 1 Elastico sotto i due piedi
- 2 Alza i gomiti al petto
- 3 Scendi piano, 10 volte

Elastico in diagonale

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Forza del busto



ATTENZIONE A
Giro corto e controllato



TI SERVE: Elastico

- 1 Elastico sotto un piede
- 2 Tira in diagonale alla spalla
- 3 Fai 8 volte per lato

Elastico alle caviglie

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE
Forza dell'anca



ATTENZIONE A
Movimento corto



TI SERVE: Elastico

- 1 Elastico alle due caviglie
- 2 Allontana un piede di lato
- 3 Torna, 10 per lato

Consiglio professionale: l'altro piede resta fermo a terra.

ActiSenior

Elastico dietro la schiena

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Forza del petto



ATTENZIONE A
Non inarcare la schiena



TI SERVE: Elastico

- 1 Elastico dietro il busto
- 2 Spingi le mani in avanti
- 3 Torna piano, 10 volte

Polsi con l'elastico

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Forza dell'avambraccio



ATTENZIONE A

Fermati se fa male il polso



TI SERVE: Elastico

1

Elastico sotto un piede

2

Gomito appoggiato sulla coscia

3

Alza il polso, 12 volte

Consiglio professionale: l'altra mano tiene fermo il gomito.

ActiSenior

Raggiungere il bicchiere

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Allungarsi senza perdere l'equilibrio



ATTENZIONE A

Freni sempre inseriti



TI SERVE: Un bicchiere

- 1 Bicchiere lontano sul tavolo
- 2 Allunga il braccio e prendilo
- 3 Torna al centro, 8 volte

Aprire il barattolo

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Forza di presa reale



ATTENZIONE A
Non forzare se fa male la mano



TI SERVE: Un barattolo con coperchio

- 1 Barattolo appoggiato in grembo
- 2 Tienilo con una mano
- 3 Gira il coperchio con l'altra

Mettersi i calzini

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



● Con schienale



● ● Senza schienale



● ● ● Con resistenza



A COSA SERVE

Vestirsi da soli sulla sedia



ATTENZIONE A

Non piegarti se hai capogiri



TI SERVE: Un paio di calzini

- 1 Alza un piede sul ginocchio
- 2 Infila il calzino con le mani
- 3 Poi cambia piede

Pettinarsi da soli

Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Portare la mano alla testa



ATTENZIONE A

Senza forzare la spalla



TI SERVE: Un pettine

1

Pettine in una mano

2

Pettina da davanti a dietro

3

Poi cambia mano

Apparecchiare la tavola

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



● Con schienale



● ● Senza schienale



● ● ● Con resistenza



A COSA SERVE

Coordinazione in compiti reali



ATTENZIONE A

Tavolo all'altezza giusta



TI SERVE: Piatti e posate

1

Tutto insieme sul tavolo

2

Metti ogni cosa al suo posto

3

Rimetti tutto a posto

Piegare il bucato

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Precisione e resistenza



ATTENZIONE A

Fermati se ti stanchi



TI SERVE: Bucato pulito

1

Bucato in grembo

2

Piega ogni capo

3

Impilalo di lato

Avvicinarsi al tavolo

● ● ●
Livello 3



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Muoverti in carrozzina in sicurezza



ATTENZIONE A

Frena prima di lasciare le mani



TI SERVE: Un tavolo

1

Togli i freni per muoverti

2

Spingi con i due piedi

3

Frena arrivato al tavolo

Consiglio professionale: rimetti i freni appena arrivi al tavolo.

ActiSenior

Raccogliere il fazzoletto

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Chinarsi in sicurezza dalla sedia



ATTENZIONE A

Freni inseriti e senza capogiri



TI SERVE: Un fazzoletto

1

Fazzoletto accanto al piede

2

Tieniti con una mano

3

Abbassa l'altra e prendilo

Palloncino nell'aria


Livello 1



3 LIVELLI




Con schienale




Senza schienale




Con resistenza



A COSA SERVE

Coordinazione e riflessi



ATTENZIONE A

Non sporgerti fuori dalla sedia



TI SERVE: Un palloncino

1

Gonfia un palloncino

2

Colpiscilo con le mani

3

Non farlo toccare a terra

Passare la palla



Livello 1



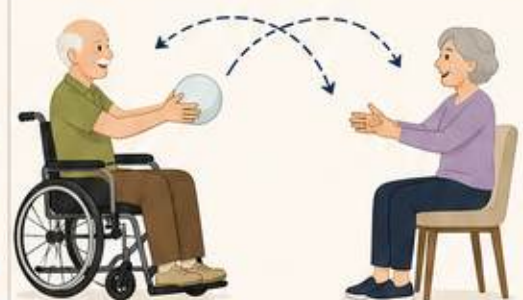
3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Coordinazione in due



ATTENZIONE A

Passaggi corti e leggeri

**TI SERVE:** Una palla leggera

1

Seduti uno di fronte all'altro

2

Passa la palla con le mani

3

Aggiungi velocità piano piano

Applausi con pausa



Livello 2



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Ritmo e attenzione



ATTENZIONE A

Fermati se fanno male le mani

TI SERVE: Niente

1

Batti le mani 3 volte

2

Fai una pausa

3

Ripeti cambiando ritmo

Nominare e toccare

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Memoria e movimento



ATTENZIONE A
Senza affrettare la risposta

TI SERVE: Niente

- 1 Di' una parte del corpo
- 2 Toccala con le due mani
- 3 Aggiungi una parte ogni volta

Mano e piede incrociati

● ● ●
Livello 3



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Coordinazione incrociata



ATTENZIONE A

Movimento lento all'inizio

TI SERVE: Niente

1

Alza il ginocchio destro

2

Toccalo con la mano sinistra

3

Alterna 10 volte

Contare all'indietro



Livello 2



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Attenzione mentre ti muovi



ATTENZIONE A

Abbassa la difficoltà se ti blocchi

TI SERVE: Niente

1

Marcia da seduto

2

Conta da 20 all'indietro

3

Se ti blocchi, continua

Passare il fazzoletto

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Coordinazione e rotazione



ATTENZIONE A

Giro corto del busto



TI SERVE: Un fazzoletto

1

Fazzoletto in una mano

2

Passalo dietro il busto

3

Prendilo con l'altra mano

Simone dice da seduti

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Attenzione e memoria



ATTENZIONE A
Ritmo tranquillo

TI SERVE: Niente

1

Qualcuno dà l'ordine

2

Fallo solo se dice Simone

3

A turno si comanda

Spalle che cadono

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Sciogliere la tensione accumulata



ATTENZIONE A

Senza lasciar cadere la testa

TI SERVE: Niente

1

Alza le spalle inspirando

2

Lasciale cadere espirando

3

Ripeti 5 volte

Collo che riposa

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Sciogliere il collo alla fine



ATTENZIONE A

Non girare se hai capogiri

TI SERVE: Niente

1

Abbassa il mento piano

2

Lascia il peso della testa

3

Risali piano, 3 respiri

Allungare le dita

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE
Rilassare le mani



ATTENZIONE A
Allungamento dolce

TI SERVE: Niente

1

Distendi un braccio in avanti

2

Porta le dita all'indietro

3

15 secondi per mano

Gambe che pesano

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Rilassare le gambe



ATTENZIONE A

Continua a respirare

TI SERVE: Niente

1

Piedi appoggiati a terra

2

Immagina che pesino molto

3

Lascia andare per 1 minuto

Lasciare andare col suono


Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Rilassarsi e buttare fuori l'aria



ATTENZIONE A

Senza forzare la gola

TI SERVE: Niente

1

Inspira dal naso

2

Espira con un ahhh lungo

3

Ripeti 5 volte

Ripasso del corpo

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Sentire come è rimasto il corpo



ATTENZIONE A

Senza addormentarti sulla sedia

TI SERVE: Niente

1

Chiudi gli occhi

2

Ripassa dai piedi alla testa

3

Apri gli occhi piano

Annotare come è andata

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Con schienale



● ●
Senza schienale



● ● ●
Con resistenza



A COSA SERVE

Registrare i progressi



ATTENZIONE A

Senza confrontarti con altri



TI SERVE: Un quaderno

- 1** Annota la data del giorno
- 2** Segna cosa è stato più difficile
- 3** E cosa è riuscito meglio

A domani



Livello 1



3 LIVELLI



Con schienale



Senza schienale



Con resistenza



A COSA SERVE

Chiudere la sessione con energia



ATTENZIONE A

Freni inseriti alla fine

TI SERVE: Niente

1

Allunga le braccia in alto

2

Abbassale espirando

3

Di' come ti senti oggi