



Esercizi di equilibrio in piedi

Gli esercizi di equilibrio in piedi servono a stabilizzare il vostro corpo. Ne trarrete beneficio sia quando state in piedi, sia quando siete seduti: potrete svolgere le attività quotidiane, come ad esempio sollevare oggetti o prendere qualcosa da uno scaffale, in modo semplice e sicuro.

Iniziate con la variante d'esercizio più facile, per poi aumentare gradualmente la difficoltà.



Esercizio 4
Mantenere l'equilibrio



Esercizio 5
Stare in piedi disegnando nell'aria



Esercizio 6
In piedi su una gamba picchiando un piede sul pavimento



Esercizio 4

Mantenere l'equilibrio



Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi con i piedi uniti. Le braccia lungo il corpo e i muscoli tesi. Quindi, con il corpo in posizione eretta oscillate in tutte le direzioni, spostando il peso dalle punte dei piedi al tallone o alla parte laterale dei piedi. Ripetete l'esercizio 4 volte per 20 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.

Versione più semplice

Allargate un po' di più le gambe e allungate il braccio nella direzione opposta al movimento.

Versione più difficile

Mettetevi in piedi tenendo i piedi molto uniti (devono toccarsi) ed eseguite il movimento di oscillazione a occhi chiusi. Il braccio va in direzione opposta al movimento.



Esercizio 5

Stare in piedi disegnando nell'aria



Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi in posizione eretta, appoggiando un piede leggermente davanti all'altro. Allungate le braccia ad altezza del petto il più possibile verso sinistra, posando uno sull'altro i palmi delle mani. Quindi, con entrambe le mani scrivete nell'aria da sinistra a destra le parole «allenamento dell'equilibrio» o un'altra parola lunga. Ripetete l'esercizio 4 volte per 20 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.

Versione più semplice

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, entrambi i piedi vicini e scrivete nell'aria da sinistra a destra una parola lunga o più parole.

Versione più difficile

Mettetevi in piedi su una gamba, sollevate le braccia e posate i palmi delle mani uno sull'altro. Eseguite con le braccia un movimento il più ampio possibile, ad esempio disegnando nell'aria un enorme quadrato. Il ginocchio può essere leggermente piegato. Alternate le gambe.



Esercizio 6

In piedi su una gamba picchiando un piede sul pavimento

Ecco come svolgere l'esercizio di base

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino con il busto eretto. Spostate il peso su una gamba e picchiate con l'altra gamba davanti (con il tallone), lateralmente (con la punta dei piedi) e dietro (con la punta dei piedi) sul pavimento. Tornate alla posizione di base e cambiate gamba. Ripetete l'esercizio 4 volte per 20-60 secondi, inserendo delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.

Versione più semplice

Eseguite l'esercizio come descritto sopra, appoggiandovi però a una sedia o alla parete. Riducete la distanza quando picchiate il piede sul pavimento.

Versione più difficile

Mettetevi in piedi e aprite le gambe alla larghezza del bacino, spostando il peso su una gamba. Quindi eseguite il movimento in avanti, lateralmente e all'indietro con l'altra gamba, senza mai posare il piede a terra. Svolgete l'esercizio il più lentamente possibile, piegando leggermente la gamba che si trova a terra.

