

ESERCIZI IN PIEDI

6) Apri e chiudi le braccia.
10 volte



7) Alza ed abbassa le braccia.
10 volte



8) Marcia sul posto.
Mani appoggiate sulla sedia
oppure sul letto. 10 volte



9) Apri le gambe verso
l'esterno. 10 volte



10) Piega e raddrizza le
ginocchia. appoggiati ad una
sedia. 10 volte



11) Cammina lungo il corridoio
per 10 minuti

ESERCIZI IN CAMERA



SERVIZIO DI RECUPERO E
RIEDUCAZIONE FUNZIONALE