

## Quando devo fare gli esercizi?

3 volte al giorno (mattino, pomeriggio e sera) per tutti i giorni.

## Posso farli da solo?

Si, sono semplici e non necessitano di assistenza.

## Ho bisogno di attrezzi particolari?

E' sufficiente una sedia.

## Posso riposarmi tra un esercizio e l'altro?

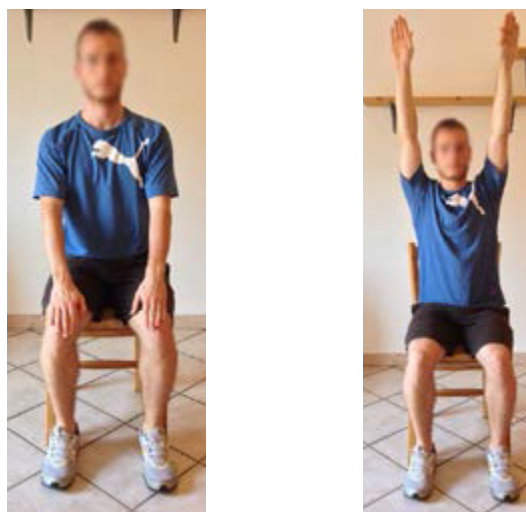
Si, puoi sederti e riprendere fiato.

## ESERCIZI SULLA SEDIA

1) Apri e chiudi le braccia. 10 volte



2) Mani sulle ginocchia. Alza ed abbassa le braccia. 10 volte



3) Marcia da seduto. 10 volte per gamba



4) Tocca i piedi con le mani. 10 volte



5) Mani unite. Ruota braccia e testa destra e poi a sinistra. 10 volte

