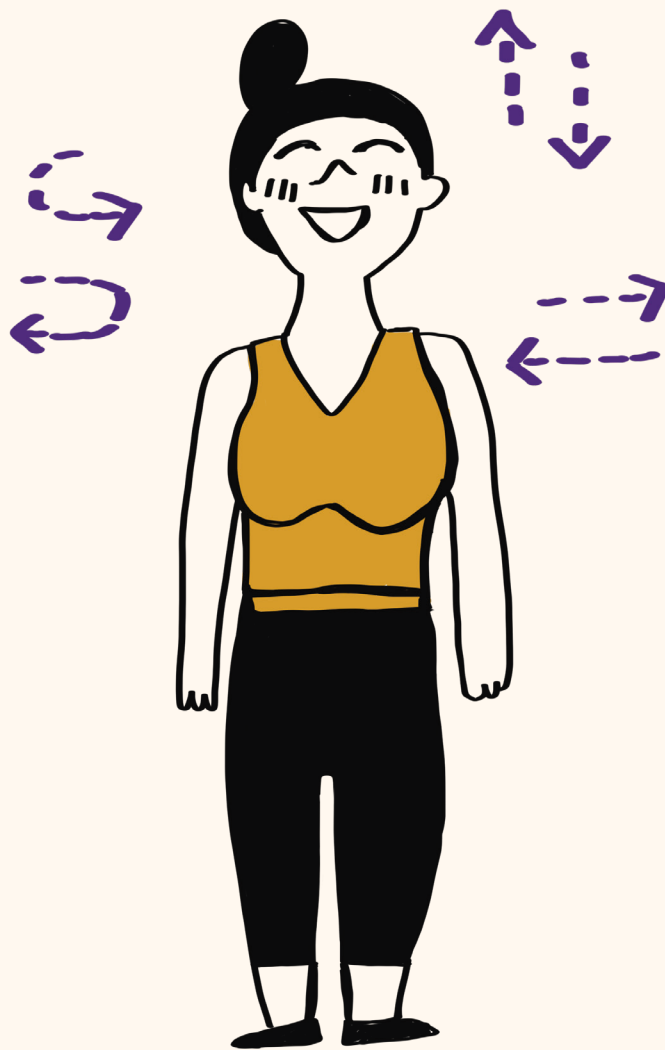




OSPEDALE
SAN PANCRAZIO
Santo Stefano Riabilitazione

PERCORSO VITA

1



STRETCHING DEL COLLO

8 ripetizioni Inspiro guardo su,
espiro guardo giù

8 ripetizioni Ruoto a destra e sinistra

8 ripetizioni Fletto a destra e sinistra

*Il progetto è ideato e realizzato da: Gianni Cioffi, Sharon Castellini, Alessandro Giustini
con la collaborazione del personale del San Pancrazio. - Disegni Claire Clocharde*

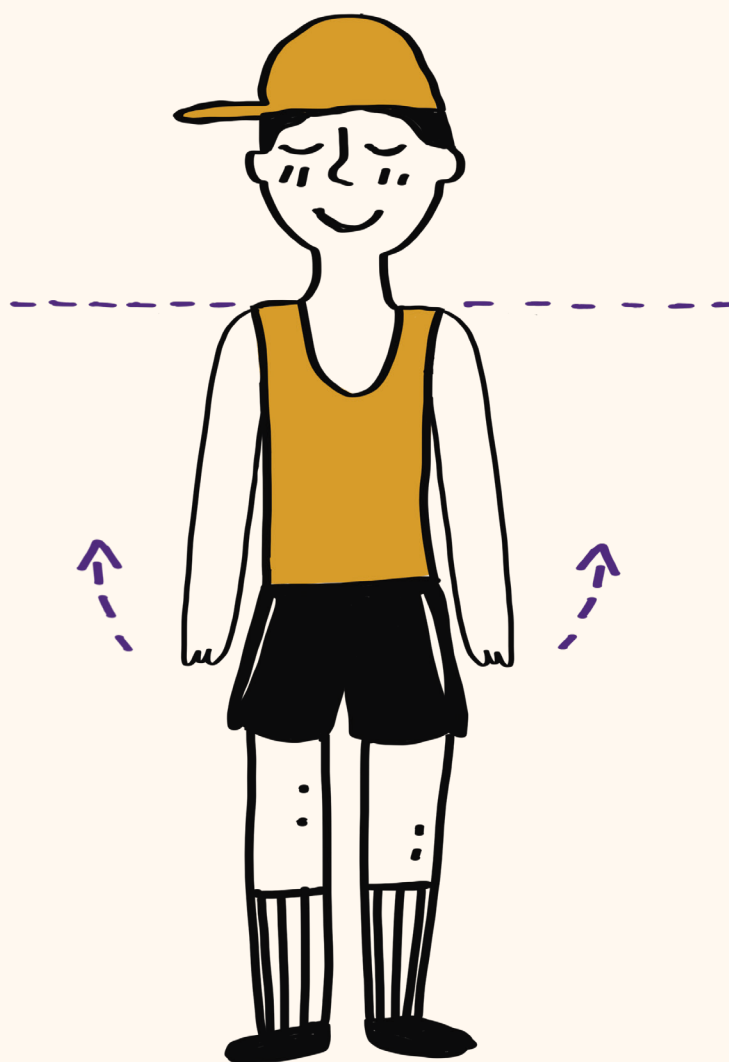




OSPEDALE
SAN PANCRAZIO
Santo Stefano Riabilitazione

PERCORSO VITA

2



ALZATE LATERALI

10 ripetizioni Alza le braccia fino all'altezza delle spalle e ritorno

Il progetto è ideato e realizzato da: Gianni Cioffi, Sharon Castellini, Alessandro Giustini con la collaborazione del personale del San Pancrazio. - Disegni Claire Clocharde





OSPEDALE
SAN PANCRAZIO
Santo Stefano Riabilitazione

PERCORSO VITA

3



SU E GIÙ DALLE PUNTE

10 ripetizioni Immagina di avere un filo sulla testa che ti tira verso l'alto

Il progetto è ideato e realizzato da: Gianni Cioffi, Sharon Castellini, Alessandro Giustini con la collaborazione del personale del San Pancrazio. - Disegni Claire Clocharde





OSPEDALE
SAN PANCRAZIO
Santo Stefano Riabilitazione

PERCORSO VITA

4



MARCIA

20 ripetizioni Sul posto con ginocchia alte

*Il progetto è ideato e realizzato da: Gianni Cioffi, Sharon Castellini, Alessandro Giustini
con la collaborazione del personale del San Pancrazio. - Disegni Claire Clocharde*

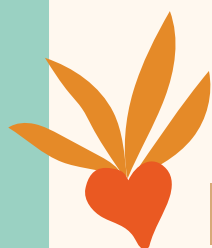




OSPEDALE
SAN PANCRAZIO
Santo Stefano Riabilitazione

PERCORSO VITA

5



INCROCIO DELLE BRACCIA

10 ripetizioni Incrocia le braccia con movimento rapido in modo continuativo

Il progetto è ideato e realizzato da: Gianni Cioffi, Sharon Castellini, Alessandro Giustini con la collaborazione del personale del San Pancrazio. - Disegni Claire Clocharde

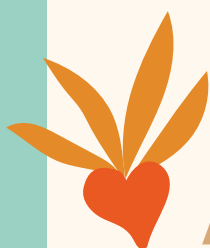
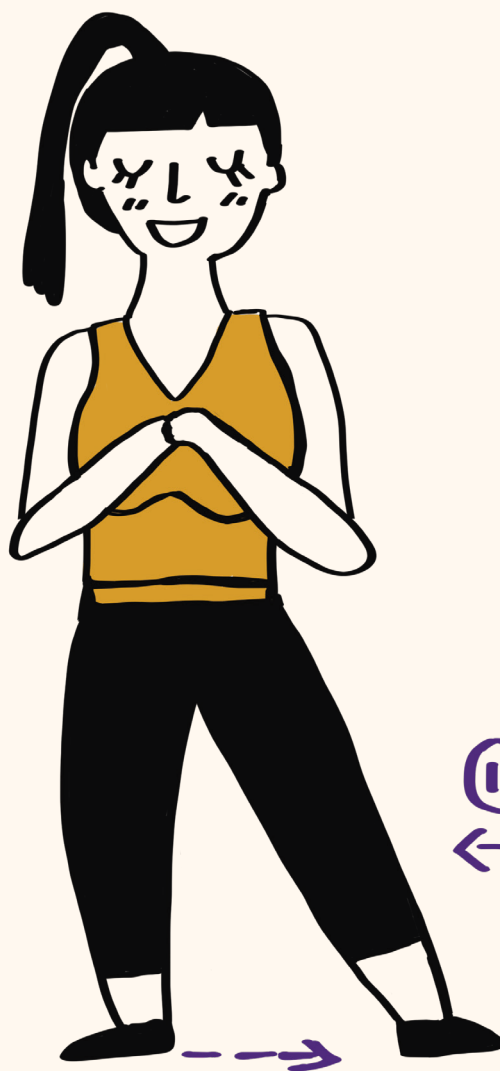




OSPEDALE
SAN PANCRAZIO
Santo Stefano Riabilitazione

PERCORSO VITA

6



APRO E CHIUDO LE GAMBE

20 ripetizioni Faccio un passo con la gamba destra verso destra, chiudo le gambe con la sinistra e ripeto dall'altro lato.

Il progetto è ideato e realizzato da: Gianni Cioffi, Sharon Castellini, Alessandro Giustini con la collaborazione del personale del San Pancrazio. - Disegni Claire Clocharde

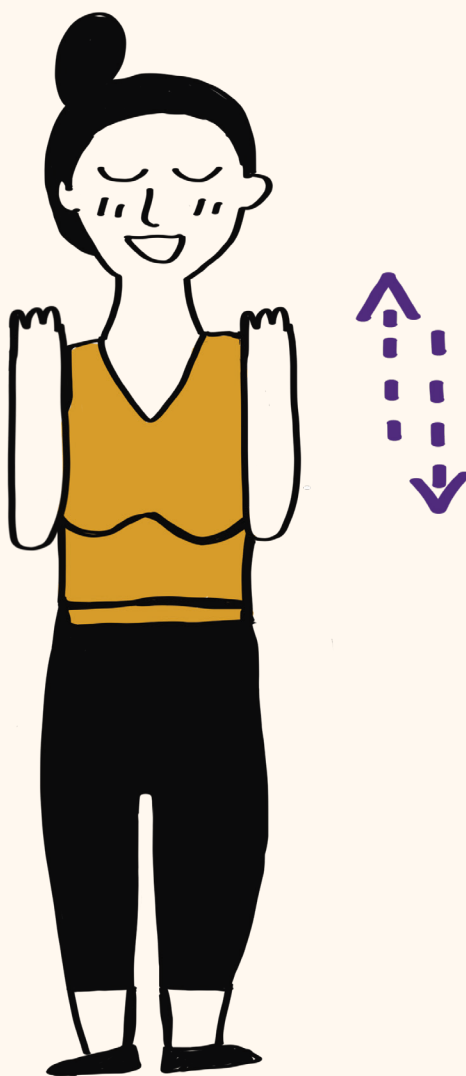




OSPEDALE
SAN PANCRAZIO
Santo Stefano Riabilitazione

PERCORSO VITA

7



FLESSIONI BRACCIA

20 ripetizioni Piego i gomiti portando le mani fino alle spalle e ritorno

Il progetto è ideato e realizzato da: Gianni Cioffi, Sharon Castellini, Alessandro Giustini con la collaborazione del personale del San Pancrazio. - Disegni Claire Clocharde

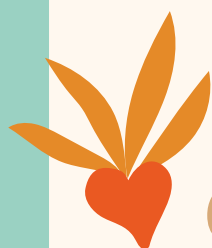




OSPEDALE
SAN PANCRAZIO
Santo Stefano Riabilitazione

PERCORSO VITA

8



CALCIATA DIETRO

20 ripetizioni Fletto una gamba alla volta e cerco di raggiungere il sedere con il piede.

Il progetto è ideato e realizzato da: Gianni Cioffi, Sharon Castellini, Alessandro Giustini con la collaborazione del personale del San Pancrazio. - Disegni Claire Clocharde

