

ALZARSI DA UNA SEDIA IN SICUREZZA

ESERCIZI E MODALITÀ CONSIGLIATE



ALZARSI

1. Prima di alzarti, sposta il sedere un po' in avanti nella seduta aiutandoti con i braccioli o il bordo sedia.
2. Mantieni le ginocchia flesse, porta i talloni un po' sotto la sedia mantenendo il piede ben saldo al terreno.
3. Appoggia bene le mani sui braccioli oppure sul bordo della sedia, per aiutarti a spingerti su.
4. Rimani ben dritto con la schiena, senza incurvarti né flettere eccessivamente.
5. Inclinati in avanti, sentendo il peso che si sposta verso l'avampiede.
6. Spingiti bene sulle braccia e sulle gambe e raggiungi la stazione eretta.
7. Fermati un attimo in piedi e senti bene il peso distribuito su entrambi gli arti inferiori prima di muoverti.

SEDERSI

1. Avvicinati alla seduta e senti bene le gambe che toccano la sedia.
2. Fletti le ginocchia e spingi indietro il sedere, mantenendo lo sguardo in avanti (non a testa bassa).
3. Cerca con le mani i braccioli o il bordo sedia per aiutarti a frenare la discesa.
4. Cerca di non "crollare" sulla sedia, né di sederti storto su di essa.

**Attenzione a non sederti su sedie instabili,
con ruote (da ufficio) o poltrone/divani troppo bassi**

Durante la giornata, ricorda di non rimanere seduto a lungo, ma fai delle pause per cambiare posizione ed allenare le gambe!

Se questo esercizio diventa troppo semplice, prova ad aumentare la difficoltà:

- non utilizzare la spinta dei braccioli;
- tieni le braccia incrociate sul petto.

Il tuo obiettivo è: sentirti sicuro ogni volta che ti alzi o ti siedi.

A cosa serve: rafforzare i muscoli degli arti inferiori (quadricipite e glutei).

Ripeti 10-15 volte il movimento di alzarsi e sedersi.

Se per te è troppo inizia con poche ripetizioni (2-3), ma spesso!

Ricordati di fare una pausa tra un'alzata e l'altra.

Respira naturalmente senza trattenere il fiato.

Se ti gira la testa fermati seduto.