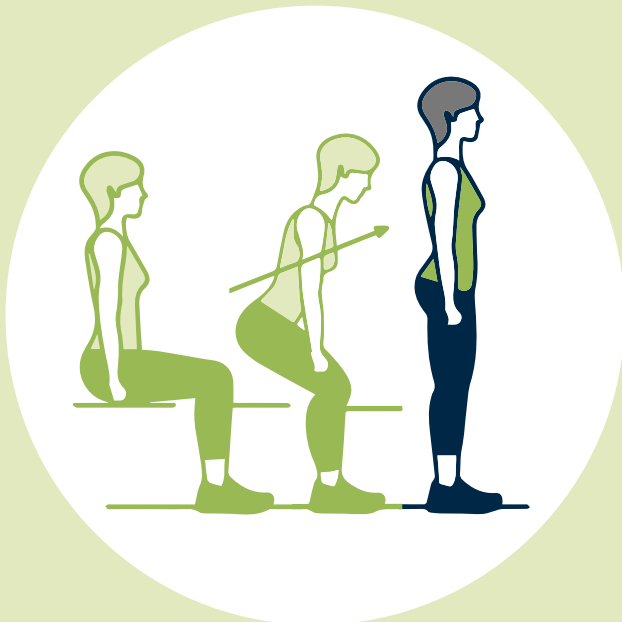




ESERCIZIO DI SOLLEVAMENTO DALLA SEDIA



SCOPO DEL TEST: Rafforzare la muscolatura delle cosce e dei glutei

OBIETTIVO: Arrivare ad effettuare l'esercizio senza l'ausilio delle mani

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO:

- 1 Sedersi sulla parte anteriore di una sedia robusta con le ginocchia piegate e i piedi aderenti al pavimento, tenendoli a una distanza pari all'ampiezza delle spalle.
- 2 Appoggiare le mani sulla sedia su entrambi i lati, mantenendo la schiena e il collo dritti e il petto leggermente in avanti.
- 3 Inspirare lentamente. Piegarsi in avanti e spostare il peso sulla parte anteriore dei piedi.
- 4 Espirare e alzarsi lentamente, usando le mani il meno possibile.
- 5 Fare una pausa il tempo di un respiro completo (inspirazione ed espirazione).
- 6 Sedersi lentamente inspirando. Non lasciarsi andare sulla sedia, ma controllare il movimento di discesa il più possibile.
- 7 Espirare.

Ripetere la sequenza 10-15 volte. Nelle fasi iniziali del programma, considerare un numero inferiore di volte, con l'obiettivo di arrivare nel tempo a farlo in maniera completa.

Riposare per un minuto, per poi ripetere una seconda volta l'esercizio.

Per saperne di più visita il sito salutelazio.it

Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) della scheda **Chair Rise Exercise** del Centers for Disease Control and Prevention (2017)

