

SPAZIO CO+HOUSING

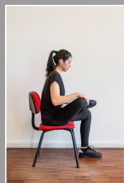
GINNASTICA INCLUSIVA



In posizione seduta, mantieni la schiena dritta, appoggia le mani sui bordi della sedia e spingi in su con le braccia, fino a stenderle completamente. Esegui l'esercizio per 3 volte, mantenendo la posizione per 15 secondi.



In posizione seduta, mantieni la schiena dritta, stendi le braccia verso l'alto e porta la schiena in avanti. Svolgi l'esercizio per 2 volte e mantieni la posizione per 20 secondi.



In posizione seduta, mantieni la schiena dritta, porta una gamba sul ginocchio opposto e vai leggermente in avanti con la schiena. Svolgi l'esercizio due volte per gamba e mantieni la posizione per 20 secondi.



In posizione seduta, metti un elastico sotto i glutei. Tenendo l'estremità dell'elastico con le mani, mantieni la schiena dritta ed estendi le braccia in alto, Effettua 3 serie da 10 ripetizioni l'una.



Rimanendo in piedi, scendi portando la schiena al muro, in posizione di squat. Ripeti l'esercizio per 3 volte, mantenendo la posizione per 15 secondi.

SPAZIO CO+HOUSING

GINNASTICA INCLUSIVA



Rimanendo in piedi, appoggia la schiena al muro e porta in alto le braccia, fino a stenderle completamente. Svolgi l'esercizio per 2 volte e mantieni la posizione per 30 secondi.



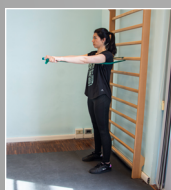
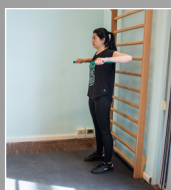
Rimanendo in piedi, stendi le braccia fino a toccare il muro con le mani. Effettua una contrazione con le scapole per chiudere e per poi riaprire. Fai 3 serie da 10 ripetizioni l'una.



Rimanendo in piedi, porta le mani al supporto frontale e scendi lentamente con il busto, formando un angolo di circa 90 gradi con le gambe. Ripeti l'esercizio per 2 volte, mantenendo la posizione per 30 secondi.



Rimanendo in piedi, allunga un braccio verso il supporto frontale ed effettua una rotazione per mantenere il braccio all'esterno. Esegui l'esercizio per 3 volte a braccio, mantenendo la posizione per 15 secondi.



Con l'ausilio di un elastico, effettua degli allungamenti in avanti con le braccia, estendendo completamente gli arti. Effettua 3 serie da 10 ripetizioni l'una.