

Superfici d'appoggio variabili per l'allenamento dell'equilibrio

Allenamento dell'equilibrio statico

Stare in piedi su entrambe le gambe

(possibilità di ampliare la distanza tra i piedi)

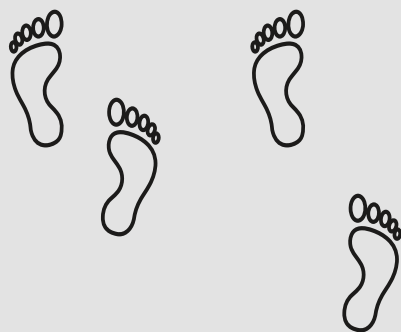
Grado di difficoltà 1



Semi tandem in piedi

(possibilità di ampliare la distanza tra i piedi)

Grado di difficoltà 2



Tandem in piedi

Grado di difficoltà 3



Stare in piedi su una gamba

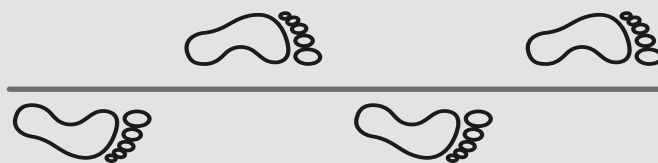
Grado di difficoltà 4



Allenamento dell'equilibrio dinamico

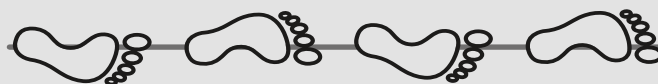
Camminata normale

Grado di difficoltà 1



Camminata stretta

Grado di difficoltà 2



Camminata tandem

Grado di difficoltà 3



Camminata a passo incrociato

Grado di difficoltà 4

