

# WHEELCHAIR WORKOUT



**Esercizi su sedia a rotelle**

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

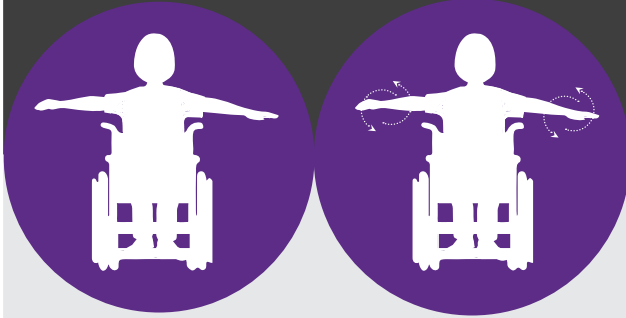
Italian, September 2020



**CHANGE  
the  
GAME**



# ARM CIRCLES



- 1 **Position your arms out to the side of your body and parallel to the floor.**
- 2 **Circle one arm forward in a circular motion, start with small circles then make them bigger.**
- 3 **Reverse the direction after 15 seconds.**
- 4 **Repeat for both arms.**

**Progress** - Aim to complete both arms at once.

*\*Check your wheelchair is locked*

## Cerchi con le braccia

1. Posiziona le braccia di lato al corpo e parallele al pavimento.
2. Fai un cerchio in avanti con un movimento circolare, inizia con dei cerchi piccoli e poi ingrandiscili.
3. Inverti la direzione dopo 15 secondi.
4. Ripeti per entrambe le braccia

*Controlla che la tua sedia a rotelle sia bloccata.*

*Progresso: mira a fare entrambe le braccia contemporaneamente.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
Stato  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# THE BOXER



- 1** **Sitting up in your chair. Create a fist with your hands and bring your elbows up into a boxing position.**
  - 2** **With your left hand punch up and above your head. Bring it back down to the boxing position.**
  - 3** **With your right hand punch up and above your head. Bring it back down to the boxing position.**
  - 4** **Repeat six on each hand.**
- Progress-** increase the repetitions in increments of two or add a light weight such as cans or water bottles in each hand.
- \*Check your wheelchair is locked*

## Il Pugile

1. Siediti sulla sedia. Fai un pugno con le mani e porta i gomiti in posizione da pugile.
2. Con la mano sinistra lancia pugni in alto e sopra la testa. Torna nella posizione da pugile.
3. Con la mano destra dai pugni in alto e sopra la testa. Torna nella posizione da pugile.
4. Ripeti 6 volte per ciascuna mano.

*Controlla che la tua sedia a rotelle sia bloccata*

*Progresso: aumenta le ripetizioni con incrementi di 2 o aggiungi un peso leggero come lattine o bottiglie d'acqua in ciascuna mano.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
Stato  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# SIDE BEND



- 1 Sit comfortably in your chair.**
  - 2 Sit up straight, with your fingertips behind your ears and elbows out wide.**
  - 3 As you breathe out bend to the right and hold for two seconds Breathe in and move back to your starting position.**
  - 4 Breathe out and bend to the left hold for two seconds. Breathe in and move back to your starting position.**
  - 5 Do five bends on each side.**
- Tip-** Make sure you are not leaning forward always keep your spine straight and do not push your head forward with your fingertips.
- Progress –** Increase the number of bends on each side, in increments of two.
- \*Check your wheelchair is locked*

## Piegamenti laterali

1. Siediti comodamente sulla sedia.
2. Siediti con la schiena dritta, con le dita dietro le orecchie e i gomiti ben aperti.
3. Espira e piegati a destra e mantieni la posizione per 2 secondi. Inspira e torna alla posizione di partenza.
4. Espira e piegati a sinistra per 2 secondi. Inspira e torna alla posizione di partenza.
5. Fai 5 piegamenti su ogni lato.

Controlla che la tua sedia a rotelle sia bloccata.

*Suggerimento: assicurati di non sporgerti in avanti, mantieni sempre la colonna vertebrale dritta e non spingere la testa in avanti con la punta delle dita.*

*Progresso: aumenta il numero di piegamenti su ciascun lato, con incrementi di 2.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
Stato  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# OVERHEAD STRETCH



- 1 **Lift both hands over your head.**
- 2 **Lace your fingertips and face your palms towards the ceiling.**
- 3 **Push your hands backwards, don't over push to where it is not comfortable.**

- 4 **Hold for five seconds bring your hands back and repeat 10 times.**

**Tip:** Do not over extend, only extend back to where you are comfortable and remember to breathe.

*\*Check your wheelchair is locked*

## Stretch verso l'alto

1. Solleva entrambe le mani sopra la testa.
2. Intreccia le dita e rivolgi i palmi verso il soffitto.
3. Spingi le mani all'indietro, non spingere eccessivamente dove non è comodo.
4. Tieni la posizione per 5 secondi, porta indietro le mani e ripeti 10 volte.

Controlla che la tua sedia a rotelle sia bloccata.

*Suggerimento: non ti allungare eccessivamente, ma solo fino a dove ti senti a tuo agio e ricordati di respirare*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
Stato  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# TRICEP PRESS



- 1 **Hold the arm rests of your chair beside you while in seated position.**
- 2 **Straighten your arms so that you lift your body a little off the chair, then lower yourself slowly.**
- 3 **Repeat 10 times.**

**Progress** – Complete two rounds of this exercise.

*\*Check your wheelchair is locked*

## Press per tricipiti

1. Da seduto, tieniti ai braccioli della sedia accanto a te
2. Raddrizza le braccia in modo da sollevare leggermente il corpo dalla sedia, quindi abbassati lentamente. Ripeti 10 volte.

Controlla che la tua sedia a rotelle sia bloccata.

*Progresso: completa due serie di questo esercizio*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# SHOULDER PULLS



- 1 Sit up straight in your chair.**
- 2 Extend your arms straight in front of you with your palms facing down and fingers curved like you are holding a bar.**
- 3 Pull your arms back, bending your elbow until they are behind your back. Squeeze your shoulder blades, hold for three seconds. Repeat 10 times.**

**Progress** - Increase your repetitions to 2 times 10. For an extra challenge look at adding a resistance band to this exercise.

*\*Check your wheelchair is locked*

## Allenamento spalle

1. Siediti sulla sedia con la schiena dritta.
2. Estendi le braccia dritte di fronte a te con i palmi delle mani rivolti verso il basso e le dita curve come se tenessi una sbarra.
3. Tira indietro le braccia, piegando il gomito fino a portarle dietro la schiena. Stringi le scapole, mantieni la posizione per 3 secondi. Ripeti 10 volte.

Controlla che la tua sedia a rotelle sia bloccata.

*Progresso: aumenta le tue ripetizioni a 2 x 10. Per una sfida in più, aggiungi una fascia di resistenza a questo esercizio.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
Stato  
Government

**VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

## Disclaimer

If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

## Disclaimer

In caso di condizioni mediche attuali o precedenti, verifica con il proprio medico di famiglia o professionista medico se è possibile svolgere gli esercizi. In caso di malessere durante gli esercizi, smetti immediatamente e rivolgiti a un medico. Vi sono rischi inerenti all'attività fisica, partecipo a mio rischio e dichiaro di essere fisicamente e mentalmente in grado di svolgere questi esercizi in sicurezza e di non avere condizioni mediche o di salute che mi influenzeranno o potrebbero influenzarmi durante o come risultato di tali esercizi. Partecipando a questi esercizi, accetto i termini di utilizzo e indennizzo il Comune per qualsiasi danno e responsabilità per morte, lesioni personali, perdita o danno alla proprietà. Gli esercizi sono generici e non sono adattati alle esigenze individuali dei partecipanti.

## Acknowledgement

Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

## Riconoscimento

*Il comune riconosce i popoli della nazione Kulin come proprietari tradizionali di queste terre municipali e corsi d'acqua. Rispettiamo gli Anziani passati, presenti ed emergenti.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**

