

## **Infrastruttura necessaria**

### **Per l'istruzione**

- Locale in cui 4-6 persone possono sedersi senza venir disturbati.
- Computer portatile
- Beamer o schermo
- Ev. modelli anatomici

### **Per i test clinici**

- 30s Chair Stand Test
  - Cronometro (telefono cellulare con funzione di cronometro).
  - Sedia con schienale alto (altezza del sedile standard svizzero: 46-48 cm)
- 40m Fast Paced Walk Test:
  - Cronometro (telefono cellulare con funzione di cronometro).
  - 10m di distanza a piedi segnati con spazio per cambiare direzione in modo sicuro ad entrambe le estremità
  - 2 coni
- One Leg Hop Test
  - Nastro
  - Nastro di misura

### **Per il programma di esercizi**

- Locale con ca. 20-30 m2 disponibili, 4 postazioni per gli esercizi (mass. 2 part.)
- Postazione
  - Materassini
  - Swiss Ball
  - Asciugamani
  - Manubri
- Postazione
  - Sedie
  - Theraband
  - Asciugamani
  - Balance pads
- Postazione
  - Sedie
  - Theraband
  - Asciugamani
  - Balance pads
- Postazione
  - Sedie
  - Stepper
  - Ev. uno specchio

### **Per il rilevamento dei dati**

- 1 computer o 1 tablet
- Email indirizzo personale del lavoro (in caso di necessità indirizzo mail privato)