



## 0112 - A TEMPO in piedi

---

### Obiettivo

---

Riprodurre il controllo della pressione nella postura performativa, gestendo simultaneamente postura e tempi.

### Istruzioni

---

- Posizione eretta davanti allo specchio.
- Stesso protocollo dell'Es. 0111: baseline + 1 secondo a settimana.
- In piedi le compensazioni posturali emergono con più facilità.
- Monitora: spalle basse, gola aperta, addome in movimento.
- Se le spalle si alzano, riduci il tempo aggiunto e lavora prima sulla postura.
- Progressione: 3 settimane consecutive, +1 secondo ogni settimana.

### Nota

---

*Non aumentare il tempo se la postura non è corretta. La qualità viene prima della progressione.*

### Indicazioni

---

- Durata: 10 minuti
- Ripetizioni: +1 secondo / settimana per 3 settimane