

Respirazione
e
Rilassamento

METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE



Posizione eretta gambe leggermente divaricate braccia lungo i fianchi.

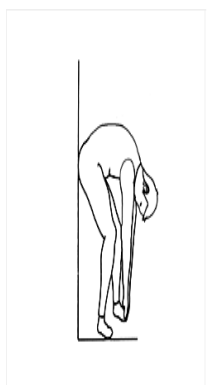
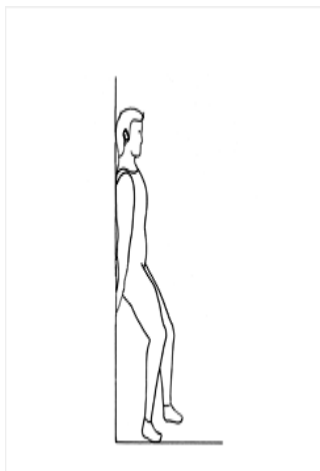
Effettuare durante la fase di espirazione una inclinazione laterale dx portando su il braccio controlaterale ripetere a sx in maniera alternata.

L'esecuzione dell'esercizio è lenta e controllato in accordo alla respirazione.

E' preferibile posizionarsi davanti ad uno specchio mentre si effettua l'esercizio.

Effettuare 2 serie da 20 ripetizioni

N.B. In caso di periartrite gleno-omeroale o dolori alla spalla, eseguire l'esercizio con le braccia lungo i fianchi

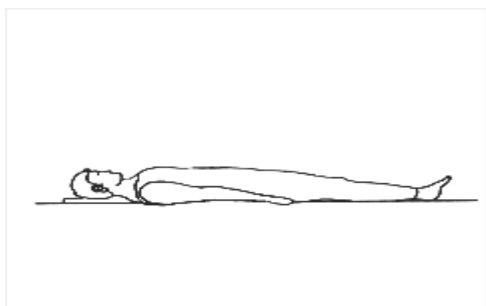


Posizionarsi con il rachide in appoggio alla parete con occipite, scapole e sacro, braccia lungo i fianchi, spalle rilassate, ginocchia leggermente piegati, gambe divaricate piedi distanziati di circa 20 cm dalla parete.

Durante la fase di espirazione effettuare una flessione del rachide, mantenendo le ginocchia piegate. avvicinando le mani al pavimento.

Durante l'inspirazione ritornare lentamente nella posizione di partenza cercando di srotolare bene la colonna vertebrale sulla parete.

Eseguire 2 serie da 8 ripetizioni



Supini gambe distese piedi vicini con malleoli a contatto e in flessione plantare. (punte avanti).

Durante l'inspirazione flettere dorsalmente la caviglia (portare i piedi a martello) durante l'espirazione si ritorna nella posizione iniziale.

Effettuare un ritmo di respirazione di 5 sec

Inspirazione. 5 sec apnea, 5 sec Espirazione, 5 sec apnea.

Eseguire 2 serie da 8 ripetizioni



Posizione supina gambe a 90 ° in appoggio su una sedia, braccia abdotte a 45° con palmi della mano giù.

Mento leggermente indentro, spalle rilassate.

Durante l' inspirazione extraruotare le braccia, si passa con il palmo della mano in su, e avvicinare le scapole.

Durante l'espirazione ritornare nella posizione di partenza.

Eeguire un ritmo di respirazione di 3 sec inspirazione, 5 sec apnea, 3 sec espirazione, 5 sec apnea



Posizione prona appoggiare la fronte sugli avambracci, inspirando gonfio l'addome esercitando una leggera spinta dell'ombelico sul tappetino, espiro e rilasso l'addome, oriento la mia attenzione sulla regione lombare.

Effettuo un ritmo respiratorio di 5 sec inspirazione, 5 sec apnea, 5 sec espirazione, 5 sec apnea



Posizione quadrupedica con dorso in leggera flessione, come in figura.

Durante l'inspirazione sposto il gluteo all'indietro avvicinandolo ai talloni e allungo le braccia terminando il movimento con la testa in mezzo alle braccia.

Cercare di avvicinare lo sterno al tappetino

Nella fase di espirazione ritorno alla posizione di partenza

Evitare in caso di dolore alle spalle.

Eeguire 2 serie da 10 ripetizioni

N.B. Si consiglia di eseguire gli esercizi con un sottofondo musicale con musica classica, naturalista o comunque rilassante. Lasciamo ossigenare bene il nostro organismo impariamo ad Utilizzare il diaframma.