

Respirazione diaframmatica

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA



- Posizione supina, ginocchia flesse, mani sul pectore;
- Inspirare dal naso gonfiando l'addome;
- Espirare dalla bocca sprofondando l'addome, retrahendo i muscoli addominali e facendo aderire il tratto inferiore al materasso.

ALLUNGAMENTO DEI FLETTI



Posizione: supina, gambe flette.

- inspirare

- flettere la gamba destra sul fianco, espirare. Mantenere la flessione per 10 secondi circa.

- ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

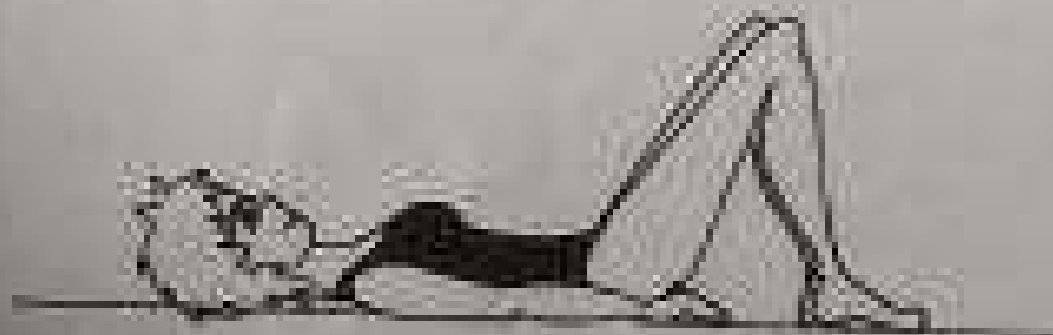
- ripetere l'esercizio 10 volte.

POTENZIAMENTO DELLE ADDOMINALI ALTE



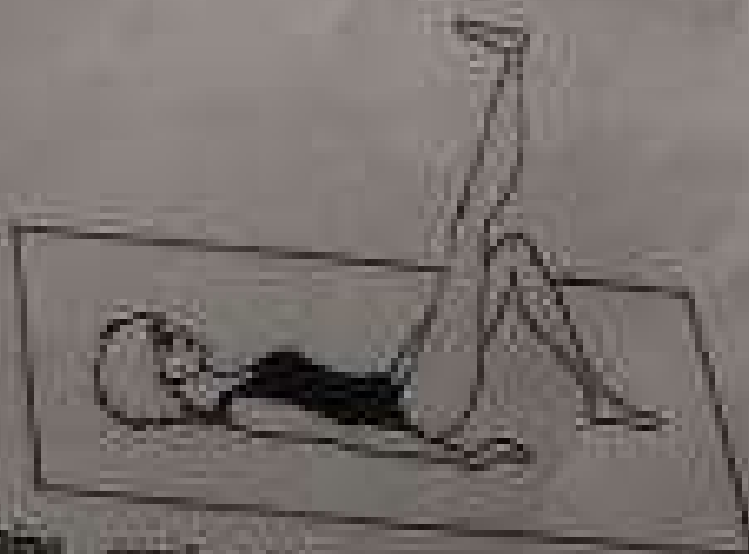
Preziosa sapina, ginocchia basse:
- Ripetere l'esercizio nel tutto e due le gambe contemporaneamente.

POTENZIAMENTO DEI GLUTTEI



Polso e spalle, ginocchia ferme, non teso i fianchi
- separare dal matta, sollevare il bacino da terra, scendere dalla
base.
- ripetere l'esercizio 10 volte.

ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI



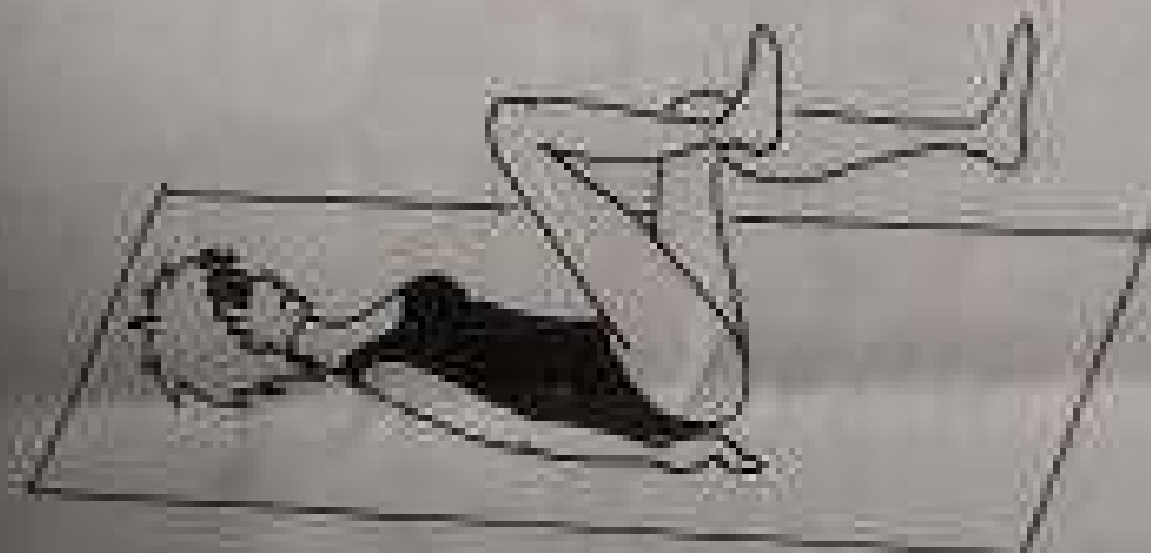
Manovra sopra, gambe flesse, piedi appoggiati a terra,
mani lungo i fianchi
- estendere gradualmente la gamba mantenendo il piede a 90°
- C'è esercizio dove dare le sensazioni di tensione nella parte
posteriore dell'arto, ma non provocare dolore
Aprire l'angolo di 90°

POTENZIAMENTO ADDOMINALE ALTI



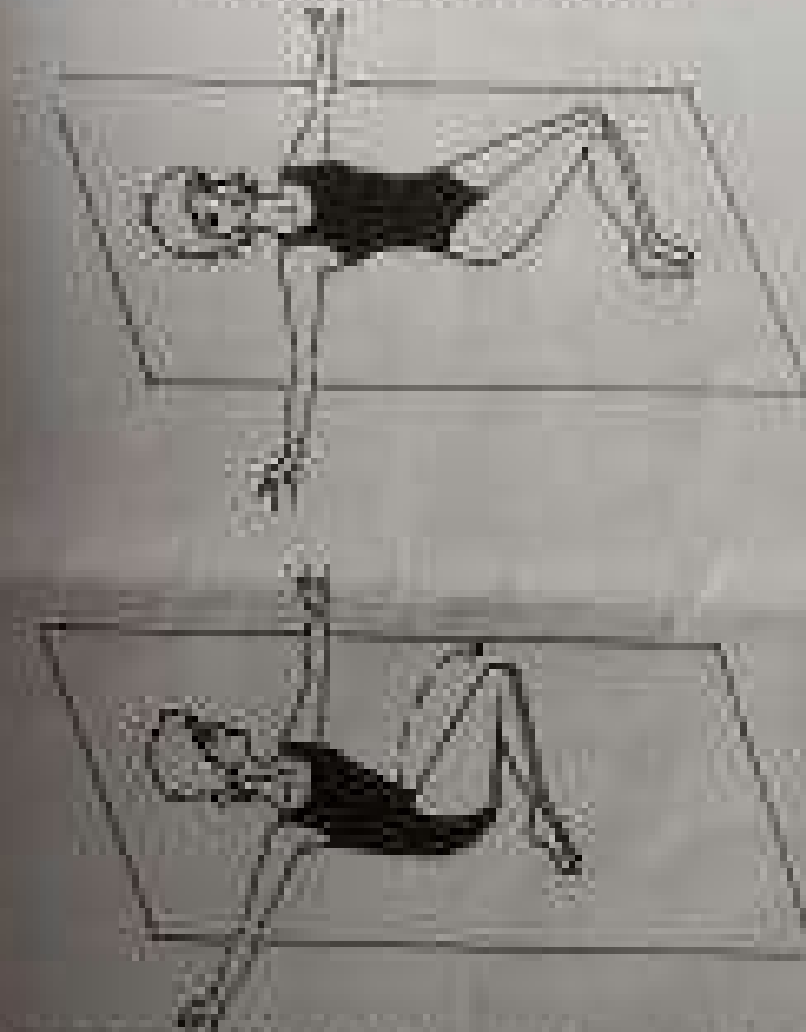
Posizione supina, ginocchia flesse, piedi sulle anche.
- alzando le spalle faranno ruotare le mani verso la goccia
mantenendo il collo libero sollevando il busto.
Ripetere 10 volte

POTENZIAMENTO ADDOMINALE BASSO



Partenza supina, braccia lambono aderente a terra;
coltivare attentamente le gambe (piollette).

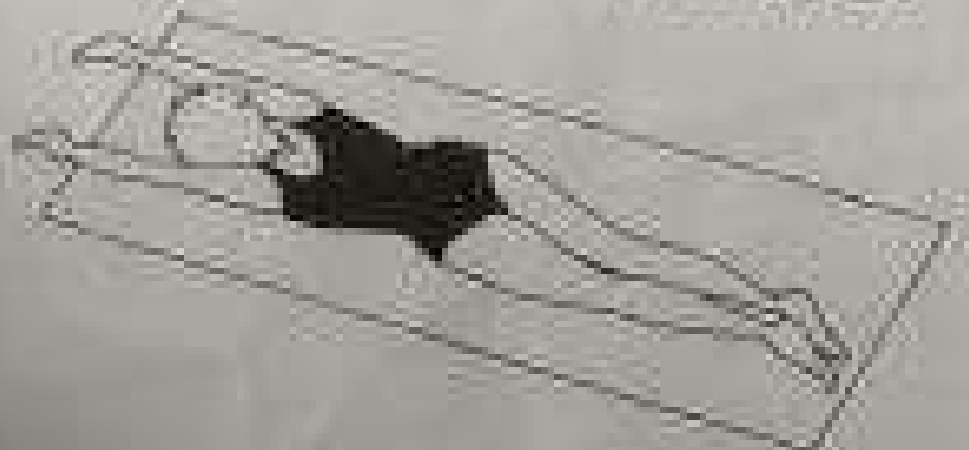
ROTAZIONE DEL TRONCO



Polmoni sopra, ginocchia flesse, piedi appoggiati a terra
rimasti fessi ai lati all'altezza delle spalle.

- mantenere il bacino tranquillo, le ginocchia fesse e toccare il suolo.
- rilassare le spalle e le mani.
- respirare l'aria espirata da un lato.

ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI



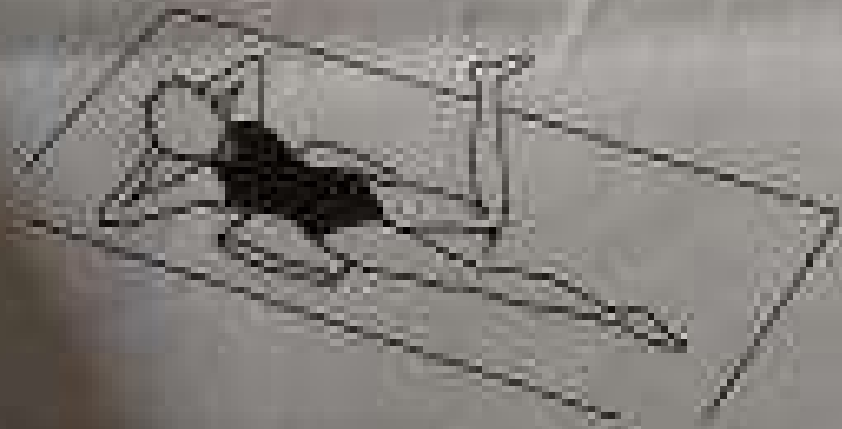
Posizione finale, posizione Part 1 in avanti.
- In questa posizione si può anche tenere la gamba destra in avanti e la sinistra indietro.

POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI CORCALI



- posizione prona - braccia lungo i fianchi
- sollevare la testa e le spalle cercando di unificare le scapole.
- mantenere la posizione per 5 secondi
- ripetere 10 volte

POTENZIAMENTO DEI GLUTI



Pezzo di ferro, caviglia sotto l'addome:
- piegare il ginocchio destro e sollevarlo per circa 20° dal suolo.
- afferrare la parte bassa di poltrona,
- appoggiare con la gamba sinistra
- spostare il corpo

Pratica di Yoga e Pilates

RESISTENZA E FLESSIBILITÀ DEL MUSCOLO TORACALE



Resistenza del torace, lavoro sulla catena

- Respirazione
- Espirazione, allungare bene la colonna in avanti ed indietro.
- Resistenza in posizioni di equilibrio mantenute per lo meno
- Respirazione normale

ESERCIZIO DI MOBILIZZAZIONE DEL RACHIDE



Problemi qualitativi:

- mantenersi in equilibrio (staticamente)
- mantenersi in equilibrio (dinamicamente)
- mantenersi in ogni posizione qualche secondo
- lavorare con un ritmo predefinito e tempo recuperabile
- ripetere l'esercizio 10 volte

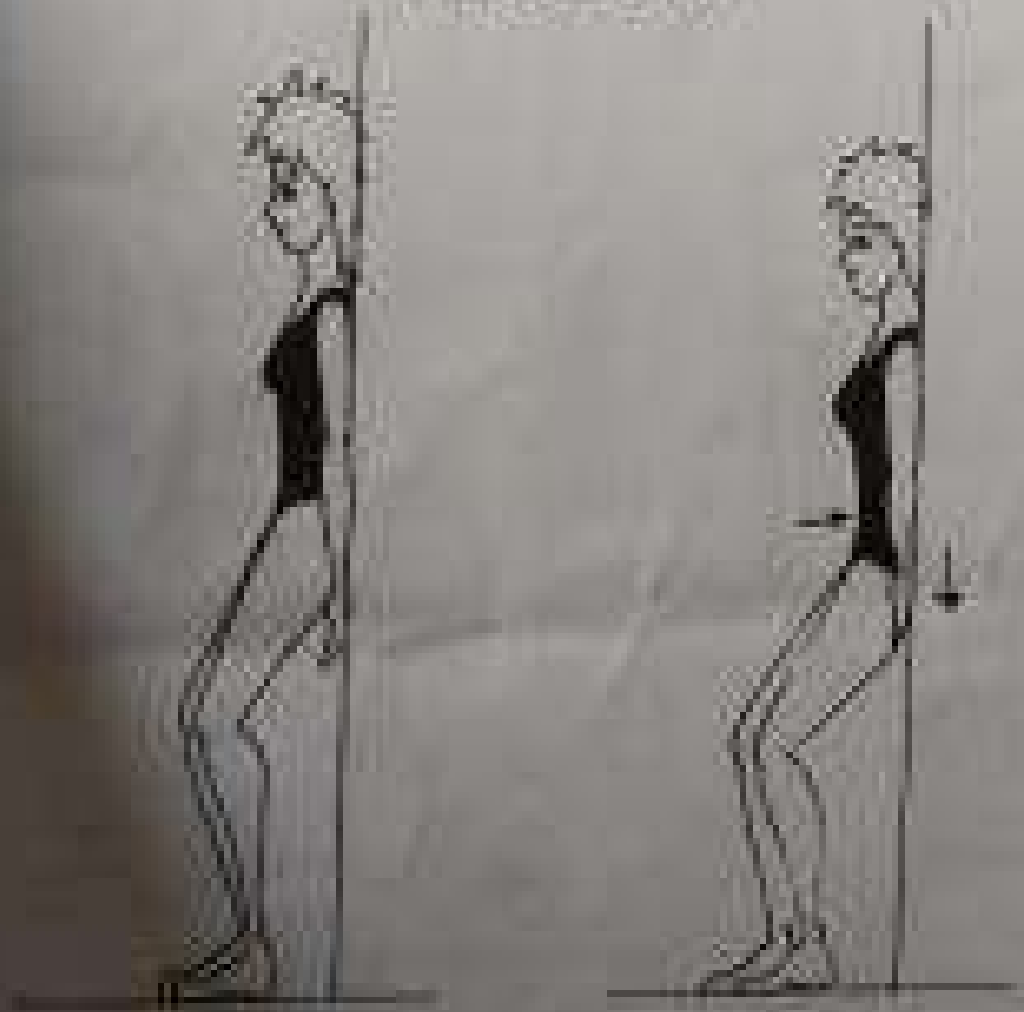
ESERCIZI DI COORDINAZIONE E MEMORIA



Posizione quadrupedia:

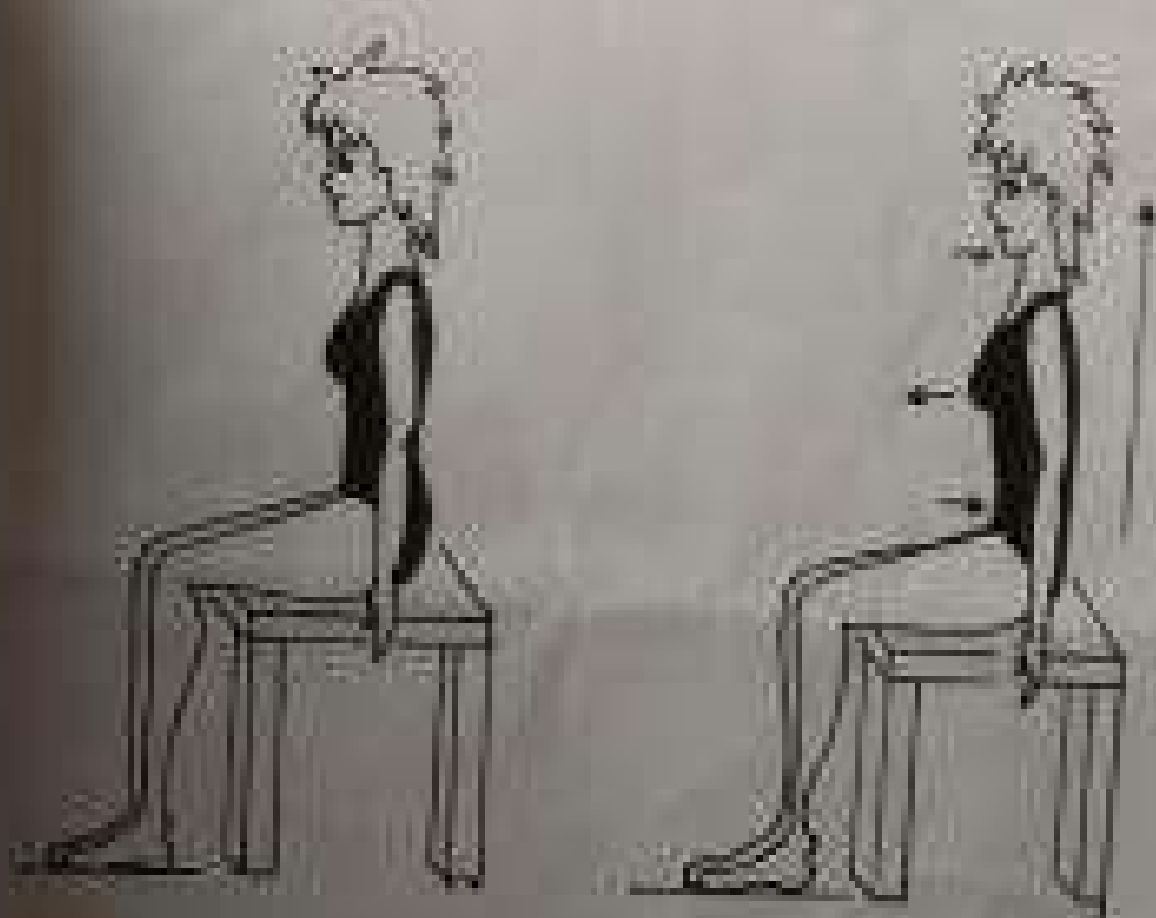
- arti superiori e inferiori della parte superiore destra e sinistra
- arti superiori e inferiori della parte sinistra
- arti superiori e inferiori della parte destra
- arti superiori e inferiori della parte sinistra

ESERCIZI DI RETROVERSIONE DI BACINO IN STAZIONE DRETTA



Stazione dritta, mani e spalle aderenti alla parete, piedi distaccati dalla parete per circa 20 cm. Inclinare con la schiena verso il basso mantenendo invariato l'assetto delle gambe e delle braccia.

ESEMPI DI AUTOALLUNGAMENTO



Postura seduta:

- eseguire entrambi gli esercizi secondo un autorisparmio;
- rilevare gli posizioni al pettorale, e quindi
- trovare la misura di vita.