

Restare in movimento con la SM

Programma 5

Esercizi di respirazione e rilassamento

In questo periodo è fondamentale creare una routine anche per i momenti di rilassamento.

- Esercizi 1-2 volte al giorno: preferibilmente una volta la mattina e una volta prima di andare a letto, in una zona tranquilla, con gli occhi chiusi in modo da ridurre gli stimoli esterni. Cercare di visualizzare situazioni piacevoli e positive...
- Se all'inizio si trova difficoltà nel mantenere l'attenzione o la concentrazione, iniziare con 2 serie da 5 minuti e aumentare progressivamente la durata per portarla a 2 serie da 10 minuti.
- **Esecuzione:**
 - **Inspirare** per 4 secondi – trattenere il respiro per 1 secondo – **espirare** per 4 secondi, 10 rip.
 - Portare la durata a 6 – 1 – 6, 10 rip.
 - **Inspirare** con il naso, **espirare** dolcemente dalla bocca.

Restare in movimento con la SM

Programma 5

1 - Esercizio di base:

- **Respirazione diaframmatica (addominale) in posizione supina con gambe a 45°**, chiudere gli occhi e appoggiare le mani sullo stomaco. Inspirare dal naso (4 secondi), trattenere il respiro per 1 secondo ed espirare dolcemente dalla bocca (4 secondi).
Durante la fase di inspirazione si deve percepire l'addome che si gonfia - durante quella di espirazione si deve percepire che si sgonfia - 10 rip

- **Respirazione addominale in combinazione con movimenti delle braccia:**

Inspirare e sollevare le braccia verso l'alto (4 secondi), espirare riportando le braccia in posizione iniziale (4 secondi) - 10 volte

Inspirare e portare le braccia lateralmente e verso l'alto (4 secondi), espirare riportando le braccia in posizione iniziale (4 secondi) - 10 volte

- **Respirazione addominale in combinazione con ponte e movimenti delle braccia**

Inspirare e sollevare il bacino (4 secondi), espirare abbassando il bacino (4 secondi), 10 volte

Inspirare e sollevare bacino e braccia (4 secondi), espirare abbassando il bacino e riportando le braccia in posizione iniziale (4 secondi) 10 volte

Restare in movimento con la SM

Programma 5

2 - ESERCIZIO DI BASE:

- **Sedersi su una sedia (con schienale), piedi appoggiati sul pavimento**, chiudere gli occhi e appoggiare le mani sullo stomaco. Inspirare dal naso (4 secondi), trattenere il respiro per 1 secondo ed espirare dolcemente dalla bocca (4 secondi).
Quando si inspira l'addome si gonfia, quando si espira si sgonfia - 10 rip.

Respirazione addominale in combinazione con movimenti delle braccia:

Inspirare e sollevare le braccia verso l'alto (4 secondi), espirare riportando le braccia in posizione iniziale
(4 secondi) - 10 volte

Inspirare e sollevare le braccia in avanti (4 secondi), espirare e flettere il busto verso i piedi
(4 secondi) - 10 volte

Inspirare e portare le braccia lateralmente e verso l'alto (4 secondi), espirare riportando le braccia in posizione iniziale
(4 secondi) - 10 volte

Inspirare, sollevare un braccio sopra la testa e allungare il tronco nella stessa direzione (4 secondi),
espirare e tornare nella posizione di partenza (4 secondi) - 10 volte

Restare in movimento con la SM

Programma 5

1° ESERCIZIO DI BASE

Respirazione diaframmatica (addominale) in posizione supina con gambe a 45°,

Chiudere gli occhi, appoggiare le mani sullo stomaco

Inspirare dal naso (4 secondi), trattenere il respiro per 1 secondo

Espirare dolcemente dalla bocca (4 secondi)

Quando si inspira l'addome si gonfia, quando si espira si sgonfia - 10 rip.



Restare in movimento con la SM

Programma 5

Respirazione addominale in combinazione con movimenti delle braccia

Inspirare e sollevare le braccia verso l'alto (4 secondi)

Mantenere la posizione per un 1 secondo

Espirare riportando le braccia nella posizione di partenza (4 secondi)

10 volte



Restare in movimento con la SM

Programma 5

Respirazione addominale in combinazione con movimenti delle braccia

Inspirare e portare le braccia lateralmente e verso l'alto (4 secondi)

Mantenere la posizione per un 1 secondo

Espirare riportando le braccia nella posizione di partenza (4 secondi)

10 volte



Restare in movimento con la SM

Programma 5

Respirazione addominale in combinazione con ponte

Inspirare e sollevare il bacino (4 secondi)

Mantenere la posizione per un 1 secondo

Espirare abbassando il bacino (4 secondi), 10 volte



Restare in movimento con la SM

Programma 5

Respirazione addominale in combinazione con ponte e movimenti delle braccia

Inspirare e sollevare bacino e braccia (4 secondi)

Mantenere la posizione per un 1 secondo

Espirare e riportare bacino e braccia nella posizione di partenza
(4 secondi), 10 volte.



Restare in movimento con la SM

Programma 5

2° ESERCIZIO DI BASE: Sedersi su una sedia (con schienale), piedi appoggiati a terra,

Chiudere gli occhi, appoggiare le mani sullo stomaco

Inspirare dal naso (4 secondi), trattenere il respiro per 1 secondo

Espirare dolcemente dalla bocca (4 secondi)

Quando si inspira l'addome si gonfia, quando si espira si sgonfia - 10 rip.



Restare in movimento con la SM

Programma 5

Respirazione addominale in combinazione con movimenti delle braccia

Inspirare e sollevare le braccia verso l'alto (4 secondi)

Mantenere la posizione per un 1 secondo

Espirare riportando le braccia nella posizione di partenza (4 secondi)

10 volte



Restare in movimento con la SM

Programma 5

Respirazione addominale in combinazione con movimenti delle braccia

Inspirare e sollevare le braccia verso l'alto (4 secondi)

Mantenere la posizione per un 1 secondo

Espirare e flettere il busto verso i piedi (4 secondi), 10 volte



Restare in movimento con la SM

Programma 5

Respirazione addominale in combinazione con movimenti delle braccia

Inspirare e portare le braccia lateralmente e verso l'alto (4 secondi)

Mantenere la posizione per un 1 secondo

Espirare riportando le braccia in posizione di partenza (4 secondi),
10 volte



Restare in movimento con la SM

Programma 5

Respirazione addominale in combinazione con movimenti delle braccia

Inspirare, sollevare un braccio sopra la testa e allungare il tronco nella stessa direzione

(4 secondi), tenere la posizione per un 1 secondo

Espirare e tornare nella posizione di partenza (4 secondi), 10 volte

