

# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

### Exerciții respiratorii și de relaxare

În această perioadă a pandemiei de Covid-19 este foarte important să faceți pauză regulat

- Exersați 1 – 2 ori pe zi: de preferat 1 dată dimineața și 1 dată înainte de culcare într-o zonă liniștită și cu ochii închiși pentru a minimiza stimulii. Încercați să memorați lucruri plăcute și pozitive...
- Dacă la început este dificil să fiți atenți sau să vă concentrați, începeți cu 2 x 5 minute și măriți la 2 x 10 minute.
- **Cum se efectuează:**
  - 4 sec **Inspirați** – așteptați 1 sec – 4 sec **Expirați**, 10 rep
  - Măriți mai târziu la 6 – 1 – 6 , 10 rep
  - **Inspirați** pe nas, **Expirați** pe gură (suflați ușor)

# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

### 1/ Exercițiul de bază:

– **Respirație diafragmatică (abdominală) culcat pe spate cu picioarele îndoite 45°**, închideți ochii și puneți mâinile pe stomac, inspirați pe nas (4 sec), așteptați 1 sec și expirați ușor pe gură (4 sec)  
Inspirarea se simte ca umflarea abdomenului – Expirarea se simte ca dezumflarea 10 rep

– **Respirație abdominală în combinație cu mișcări ale brațelor:**

Inspirați și ridicați brațele în sus (4 sec), expirați mișcați brațele înapoi în poziția de pornire  
(4 sec) 10 x

Inspirați și ridicați brațele lateral și în sus (4 sec), expirați mișcați brațele înapoi în poziția de pornire  
(4 sec) 10 x

– **Respirație abdominală în combinație cu podul și mișcările brațelor**

Inspirați și ridicați pelvisul (4 sec), expirați și pelvisul în jos (4 sec) 10 x

Inspirați și ridicați pelvisul și brațele (4 sec), expirați și pelvisul și brațele înapoi la poziția de pornire  
(4 sec) 10 x

# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

### 2/ EXERCITIUL DE BAZĂ:

– **Stați pe un scaun (cu spătar), picioarele pe podea**, închideți ochii și puneți mâinile pe stomac, inspirați pe nas (4 sec), așteptați 1 sec și expirați ușor pe gură (4 sec)

Inspirarea se simte ca umflarea abdomenului – Expirarea se simte ca dezumflarea 10 rep

### **Respirație abdominală în combinație cu mișcările brațelor:**

Inspirați și ridicați brațele în sus (4 sec), expirați mișcați brațele înapoi în poziția de pornire  
(4 sec) 10 x

Inspirați și ridicați brațele în sus (4 sec), expirați și flexați total corpul spre picioare  
(4 sec) 10 x

Inspirați și ridicați brațele lateral și în sus (4 sec), expirați mișcați brațele înapoi în poziția de pornire  
(4 sec) 10 x

Inspirați, ridicați 1 braț lateral și întindeți trunchiul dvs. în aceeași direcție (4 ori), expirați și reveniți în poziția de pornire (4 sec) 10 x

# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

### EXERCITIUL DE BAZĂ 1

**Respirație diafragmatică (abdominală) culcat pe spate cu picioarele îndoite 45°,**

Închideți ochii și puneți mâinile pe stomac

Inspirați pe nas (4 sec), Așteptați 1 sec

Expirați ușor pe gură (4 sec)

Inspirarea se simte ca umflarea abdomenului – Expirarea se simte ca dezumflarea 10 rep



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

**Respirație abdominală în combinație cu mișcările brațelor**

Inspirați și ridicați brațele în sus (4 sec)

Așteptați 1 sec

Expirați mișcați brațele înapoi în poziția de pornire (4 sec) 10 x



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

### Respirație abdominală în combinație cu mișcările brațelor

Inspirați și ridicați brațele lateral și în sus (4 sec)

Așteptați 1 sec

Expirați mișcați brațele înapoi în poziția de pornire (4 sec) 10 x



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

**Respirație abdominală în combinație cu podul**

Inspirați și ridicați pelvisul (4 sec)

Așteptați 1 sec

Expirați și pelvisul în jos (4 sec) 10 x



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

**Respirație abdominală în combinație cu podul și mișcarea brațelor**

Inspirați și ridicați pelvisul și brațele (4 sec)

Așteptați 1 sec

Expirați și pelvisul și brațele înapoi la poziția de pornire (4 sec) 10 x



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

**EXERCITIUL DE BAZĂ 2:** Stați pe un scaun (cu spătar), picioarele pe podea,

Închideți ochii și puneți mâinile pe stomac

Inspirați pe nas (4 sec), Așteptați 1 sec

Expirați ușor pe gură (4 sec)

Inspirarea se simte ca umflarea abdomenului – Expirarea se simte ca dezumflarea

10 rep



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

**Respirație abdominală în combinație cu mișcările brațelor**

Inspirați și ridicați brațele în sus (4 sec)

Așteptați 1 sec

Expirați mișcați brațele înapoi în poziția de pornire (4 sec) 10 x



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

**Respirație abdominală în combinație cu mișcările brațelor**

Inspirați și ridicați brațele în sus (4 sec)

Așteptați 1 sec

Expirați și flexați total corpul spre picioare (4 sec) 10 x



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

### Respirație abdominală în combinație cu mișcările brațelor

Inspirați și ridicați brațele lateral și în sus (4 sec)

Așteptați 1 sec

Expirați aduceți brațele înapoi în poziția de pornire (4 sec) 10 x



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 5

### Respirație abdominală în combinație cu mișcările brațelor

Inhalați, ridicați 1 braț în lateral și întindeți-vă corpul în aceeași direcție  
(4 ori), Așteptați 1 sec

Expirați și reveniți la poziția de pornire (4 sec) 10 x

