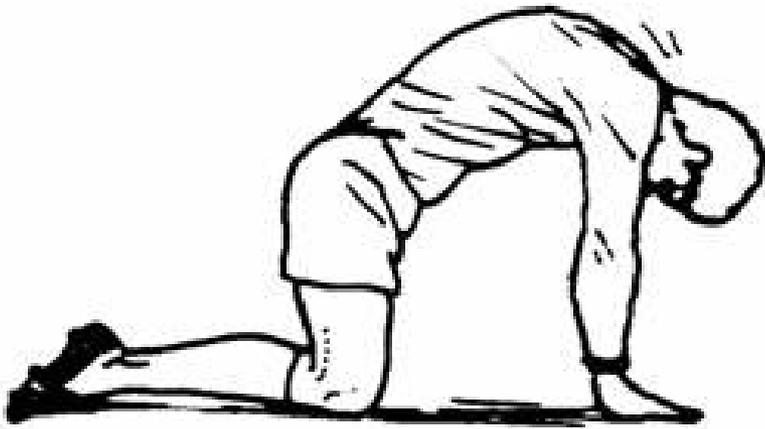
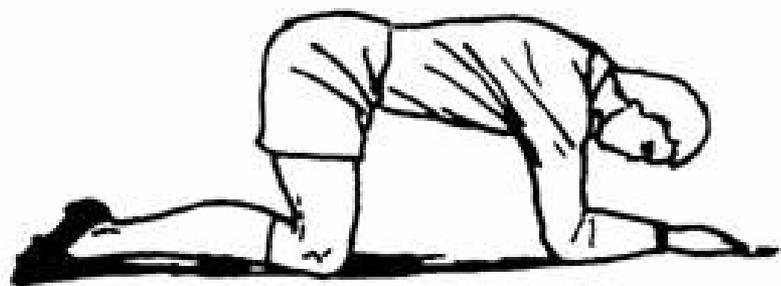
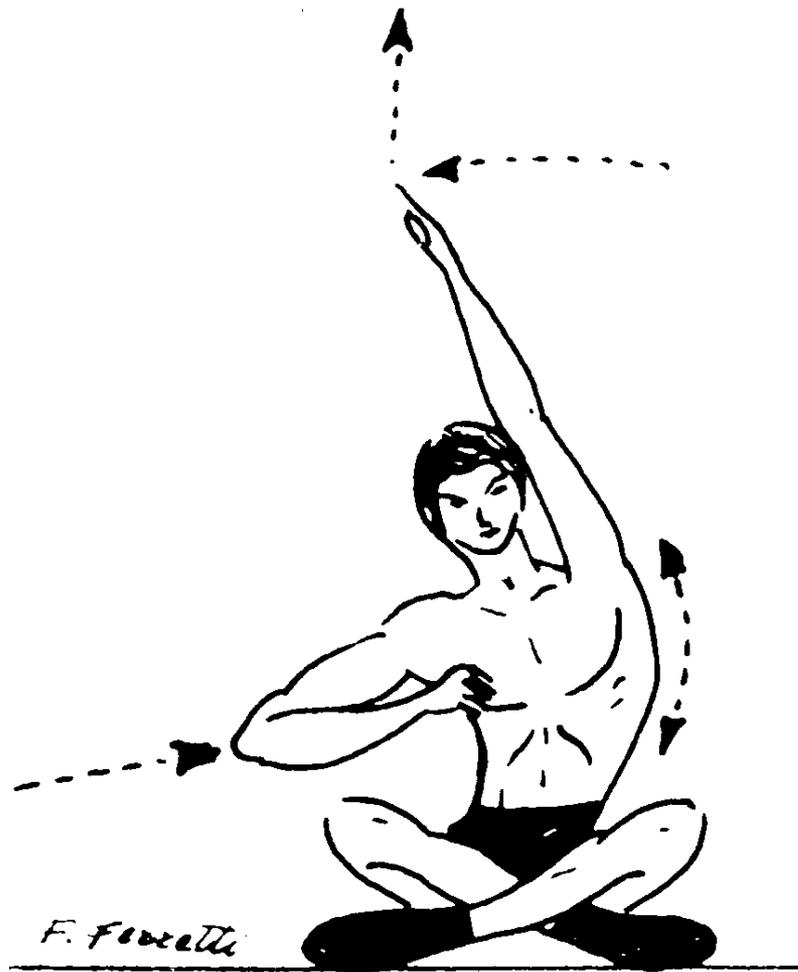


**PARTE PRATICA**





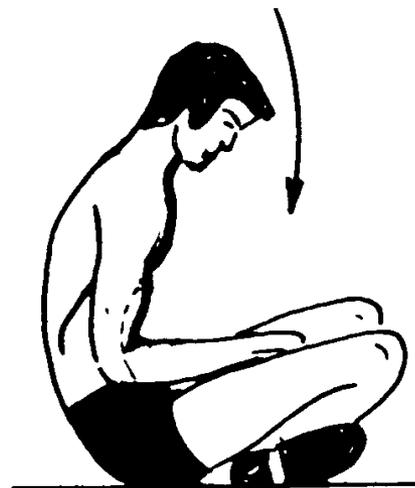
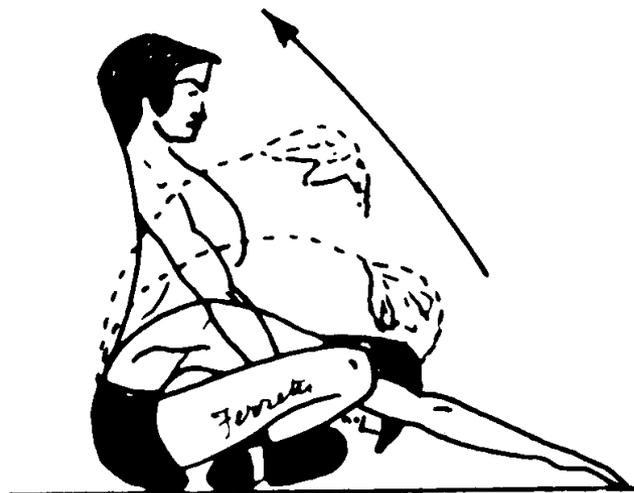
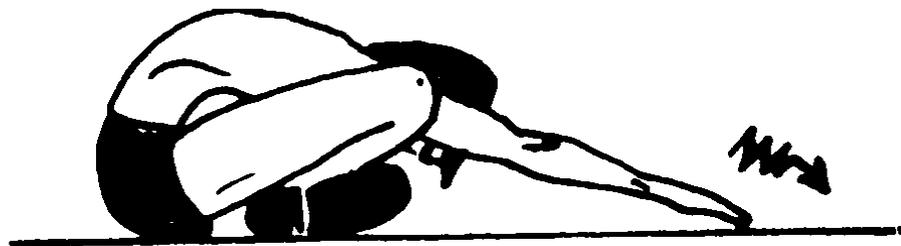


Seduto a gambe incrociate

- Portare un braccio disteso verso l'alto e controlateralmente mentre l'altro braccio flessa fa perno prendendo contatto con l'emitorace omolaterale all'altezza di K5

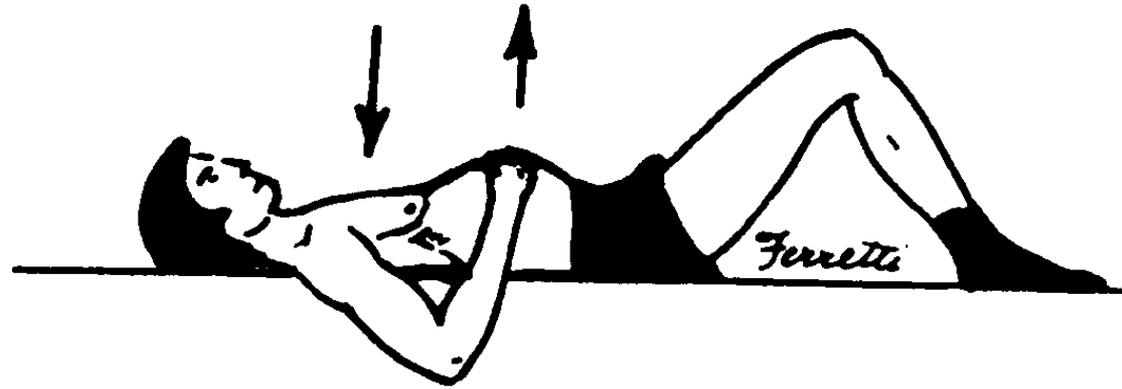
Seduto a gambe  
incrociate

- Inclinare il busto  
frontalmente (flessione  
lombare)
- Rialzare il busto “ a rullo”  
iperestendendolo
- Relax sulla verticale

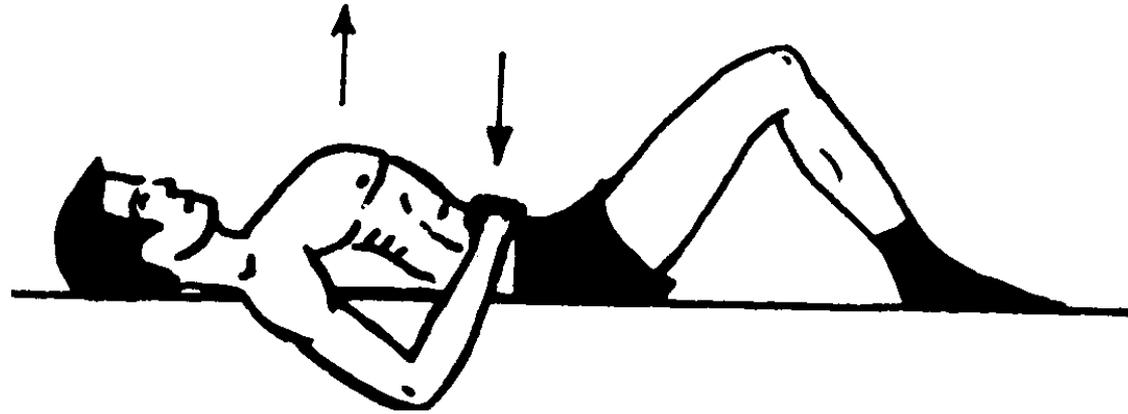


# Decubito supino

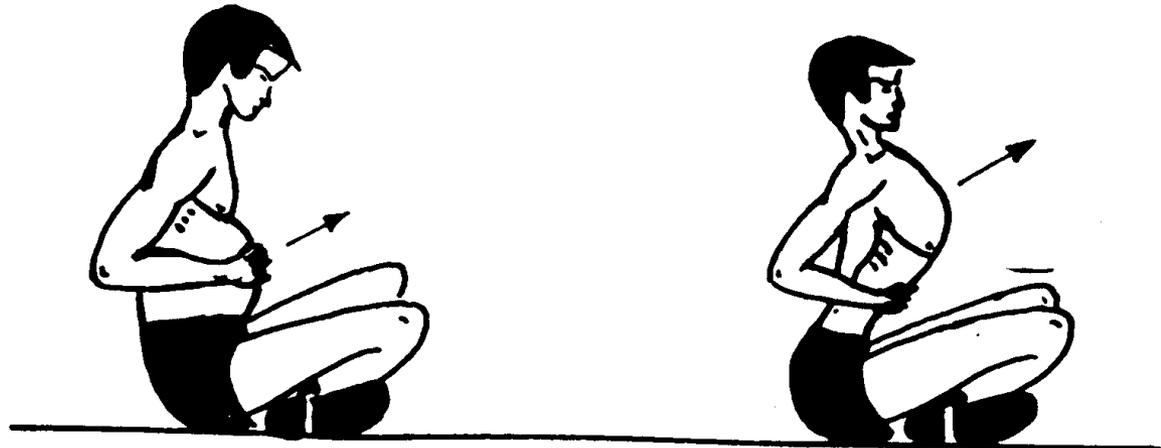
- inspirazione la pancia si gonfia



- In apnea, deprimere la parte anteriore dell'addome ampliando il torace



- Espirare lentamente



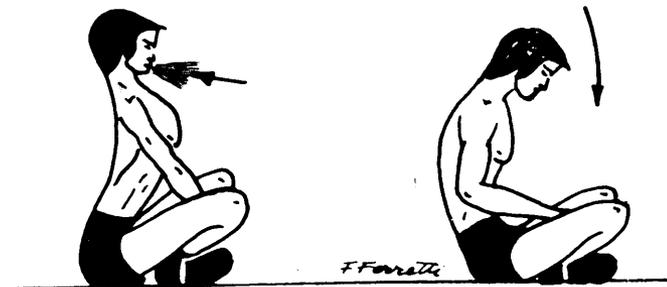
Ripetere l'esercizio da seduto

sedute a gambe  
incrociate

- Ventilazione
- immissione di aria  
mediante inspirazioni  
corte, rapide e  
successive senza  
espirare fino a riempire  
completamente i  
polmoni
- qualche secondo di  
apnea

## Seduto a gambe incrociate

- Espirazione completa
- Ampliare il torace in apnea
- Contrarre volontariamente la parete addominale
- Inspirare lentamente (trofizzazione del diaframma)
- Espirare lentamente
- Ventilare



# Respirazione diaframmatica guidata in decubito supino seduti e stazione eretta

