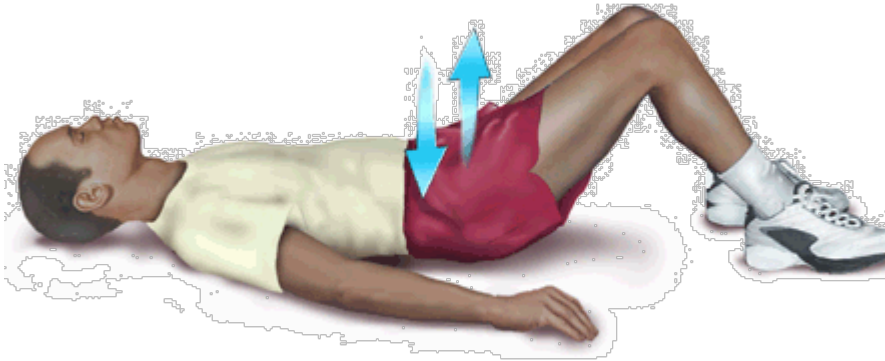
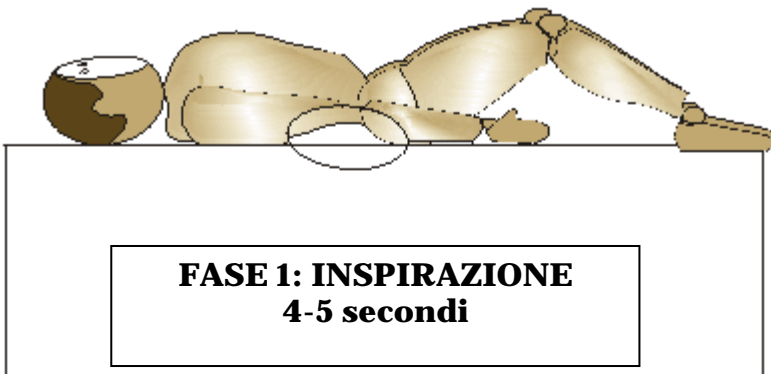


ESERCIZI DOMICILIARI CONSIGLIATI: Respirazione

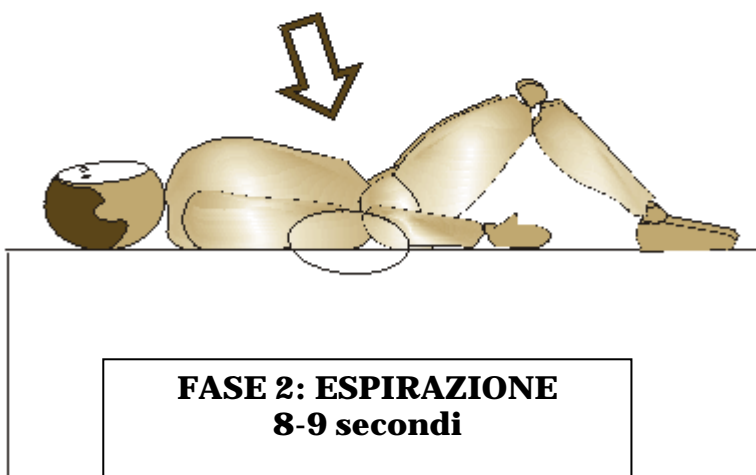
Pelvic “Tilt”



Esercizio basato sulla respirazione diaframmatica. Durante l'inspirazione l'addome si “gonfia” e durante l'espiazione si “sgonfia”. Mentre la colonna nel suo tratto lombare viene ad appiattirsi spingendo sulla superficie d'appoggio (vedi fig. 2). Il tempo dell'espiazione deve essere doppio di quello dell'inspirazione.



Fase 1: Inspirazione, colonna lombare staccata dal pavimento.
Respiro diaframmatico: senza muovere il torace



Fase 2: Espirazione, colonna lombare va ad appiattirsi, fino anche a toccare il pavimento.
Respiro diaframmatico: senza muovere il torace