

GINNASTICA RESPIRATORIA PERIOPERATORIA

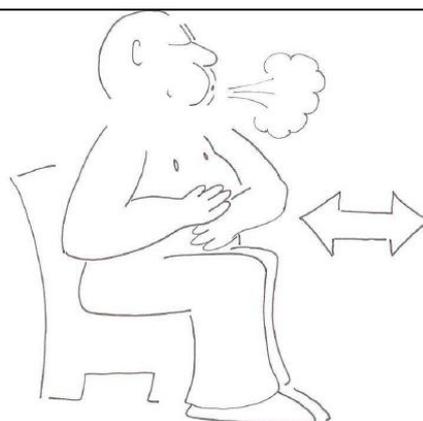
Disegni a cura del Dr. Antonello Musiani

Questo tipo di ginnastica respiratoria deve essere eseguita almeno una volta al giorno. Trovare quindi un ambiente poco rumoroso nel quale poter eseguire tranquillamente gli esercizi. Munirsi di una panchetta, sgabello, sedia senza braccioli, sedersi, rilassarsi ed iniziare gli esercizi seguendo lo schema.

Posizione: SEDUTA

1) MANI SULLA PANCIA

- a) INSPIRARE DAL NASO GONFIANDO LA PANCIA
- b) ESPIRARE DALLA BOCCA



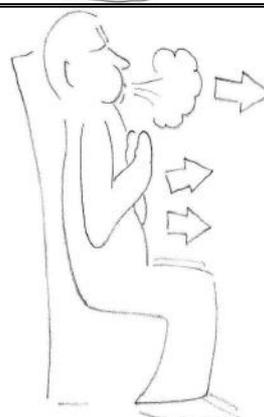
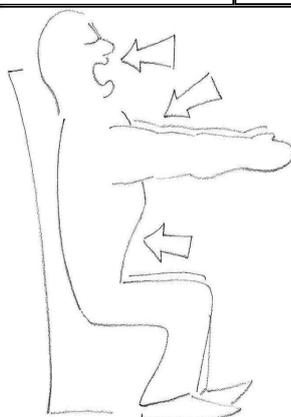
2) MANI SULLA PARTE ALTA DEL PETTO

- a) INSPIRARE GONFIANDO IL TORACE
- b) ESPIRARE



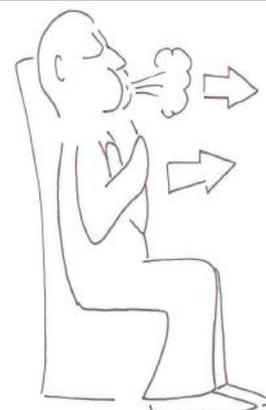
3) MANI SUL PETTO

- a) INSPIRARE ALLUNGANDO IN AVANTI LE BRACCIA TESE
- b) ESPIRARE RIPORTANDO LE MANI AL PETTO



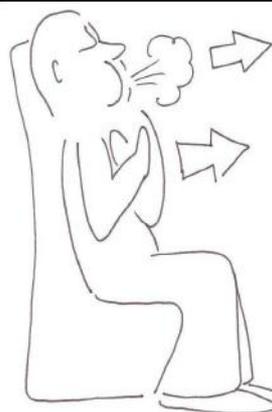
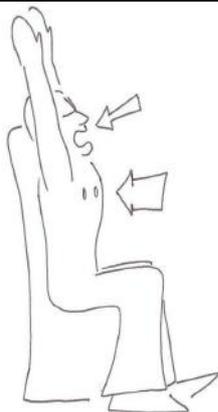
4) MANI SUL PETTO

- a) INSPIRARE ALLARGANDO LE BRACCIA
- b) ESPIRARE RIPORTANDO LE MANI AL PETTO



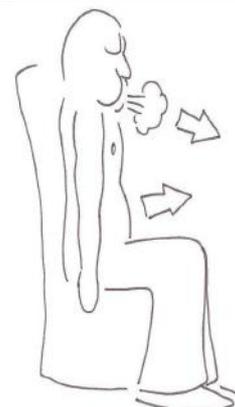
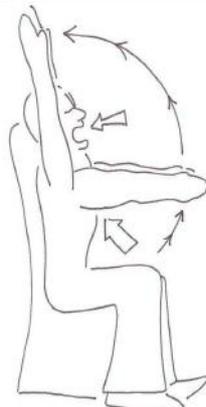
5) MANI SUL PETTO

- a) INSPIRARE ALLUNGANDO IN ALTO LE BRACCIA TESE
- b) ESPIRARE RIPORTANDO LE MANI AL PETTO



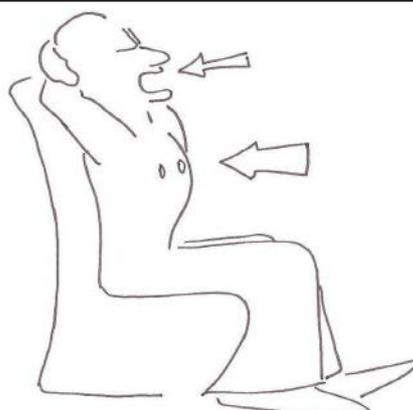
6) BRACCIA LUNGO I FIANCHI

- a) INSPIRARE ALLUNGANDO IN AVANTI E POI IN ALTO LE BRACCIA
- b) ESPIRARE RIPORTANDO LE BRACCIA IN FUORI E LUNGO I FIANCHI



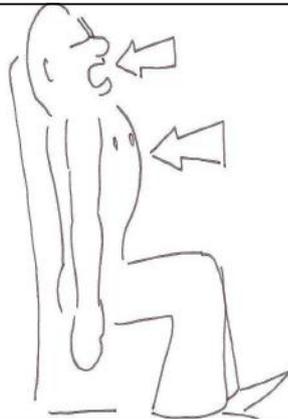
7) MANI DIETRO LA NUCA CON I GOMITI AVANTI

- a) INSPIRARE ALLARGANDO I GOMITI
- b) ESPIRARE RIPORTANDO I GOMITI AVANTI



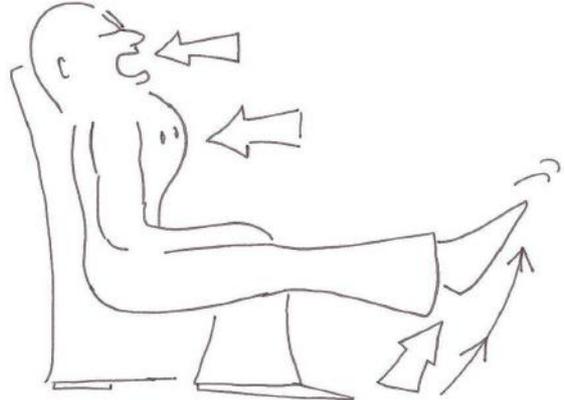
8) BRACCIA LUNGO I FIANCHI

- a) INSPIRARE
- b) ESPIRARE PIEGANDO IL TRONCO IN AVANTI



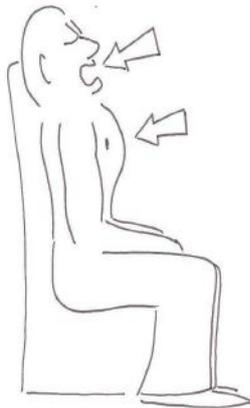
9) MANI SULLE GINOCCHIA

- a) INSPIRARE ALLUNGANDO LA GAMBA DESTRA
- b) ESPIRARE E TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA
- c) INSPIRARE ALLUNGANDO LA GAMBA SINISTRA
- d) ESPIRARE E TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA



10) MANI SULLE GINOCCHIA

- a) INSPIRARE
- b) ESPIRARE PIEGANDO LA GAMBA DESTRA
- c) INSPIRARE
- d) ESPIRARE PIEGANDO LA GAMBA SINISTRA



11) Seduti mani sui fianchi

- a) INSPIRARE
- b) ESPIRARE RUOTANDO IL TRONCO VERSO DESTRA
- c) INSPIRARE
- d) ESPIRARE RUOTANDO IL TRONCO VERSO SINISTRA

12) Seduti mani sui fianchi

- a) INSPIRARE
- b) ESPIRARE INCLINANDO IL TRONCO VERSO DESTRA
- c) INSPIRARE
- d) ESPIRARE INCLINANDO IL TRONCO VERSO SINISTRA