



DOMUS
NOVA

Via Paolo Pavirani, 44 - 48121 Ravenna
Tel: 0544.508311



SAN
FRANCESCO

Via Atalarico - 48121 Ravenna
Tel: 0544.508311



domusnova@domusnova.it
www.domusnova.it

Direttore Sanitario Dott. Paolo Masperi

DOMUS
NOVA

GINNASTICA DIAFRAMMATICA

Il diaframma è un muscolo scheletrico appiattito a forma di cupola posizionato tra la cavità toracica e quella addominale.

La respirazione diaframmatica è una modalità di respirazione che porta grandi benefici:

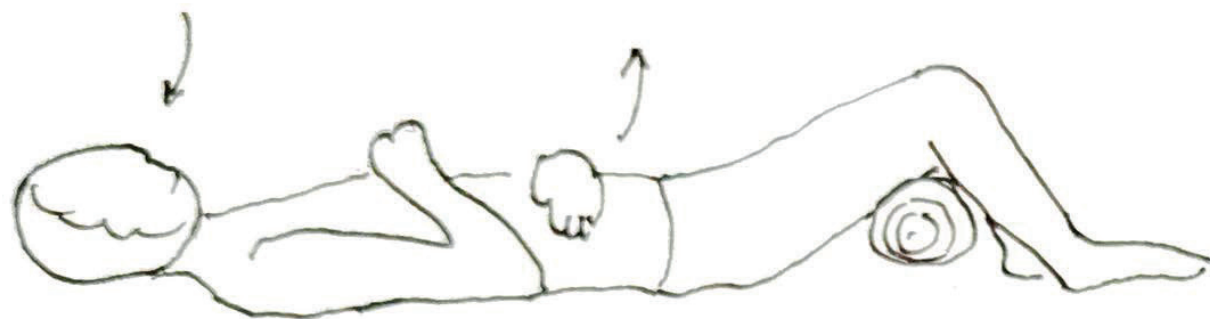
- Diminuisce i livelli di stress
- Migliora la stabilità muscolare e posturale
- Ossigena corpo e cervello
- Agisce positivamente su digestione, respirazione e circolazione
- Riduce la diastasi addominale
- Migliora la stabilità corporea
- Aumenta la forza addominale
- Stimola il perineo e la peristalsi addominale



ESERCIZIO 1

Sdraiati supini su un piano rigido:

- Piegarle le gambe e rilassarsi
- Mettere una mano sul torace e una sulla pancia



- Inspirare con il naso, gonfiando solo la pancia, lasciando fermo il torace
- Espirare con la bocca aperta (come se stessi soffiando una candolina) e lentamente, sgonfiare la pancia.



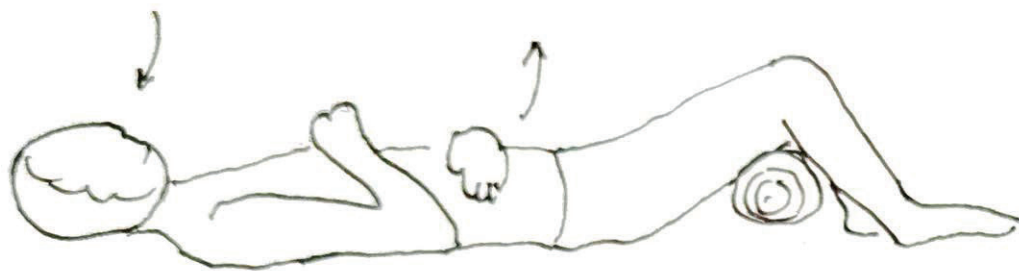
IMPORTANTE!!!! Per coinvolgere maggiormente il diaframma piuttosto che i muscoli accessori che lavorano sulla gabbia toracica, sarà importante focalizzarsi e cercare di sollevare la mano sulla pancia, tenendo fermo il torace.

ESERCIZIO 2

È un'evoluzione del primo avente lo scopo di elasticizzare il muscolo e, migliorare quindi la sua capacità contrattile, pertanto si può eseguire solo quando si ha una certa padronanza del 1° esercizio.

Sdraiati supini su un piano rigido:

- Piegare le gambe e rilassarsi



- Mettere una mano sul torace e una sulla pancia



- Una volta che si è raggiunta una buona contrazione (addome gonfio) si chiede di **NON** respirare (stare in apnea) e, portare dentro la pancia e riportare nuovamente fuori
- A movimento completato espirare e sgonfiare la pancia come da esercizio precedente.

ESERCIZIO 3

Aiuta l'allungamento catena anteriore dei muscoli addominali e del diaframma.

Sdraiati proni:

- Mani in appoggio vicino alle spalle
- Cercare di estendere le braccia mantenendo il bacino in appoggio

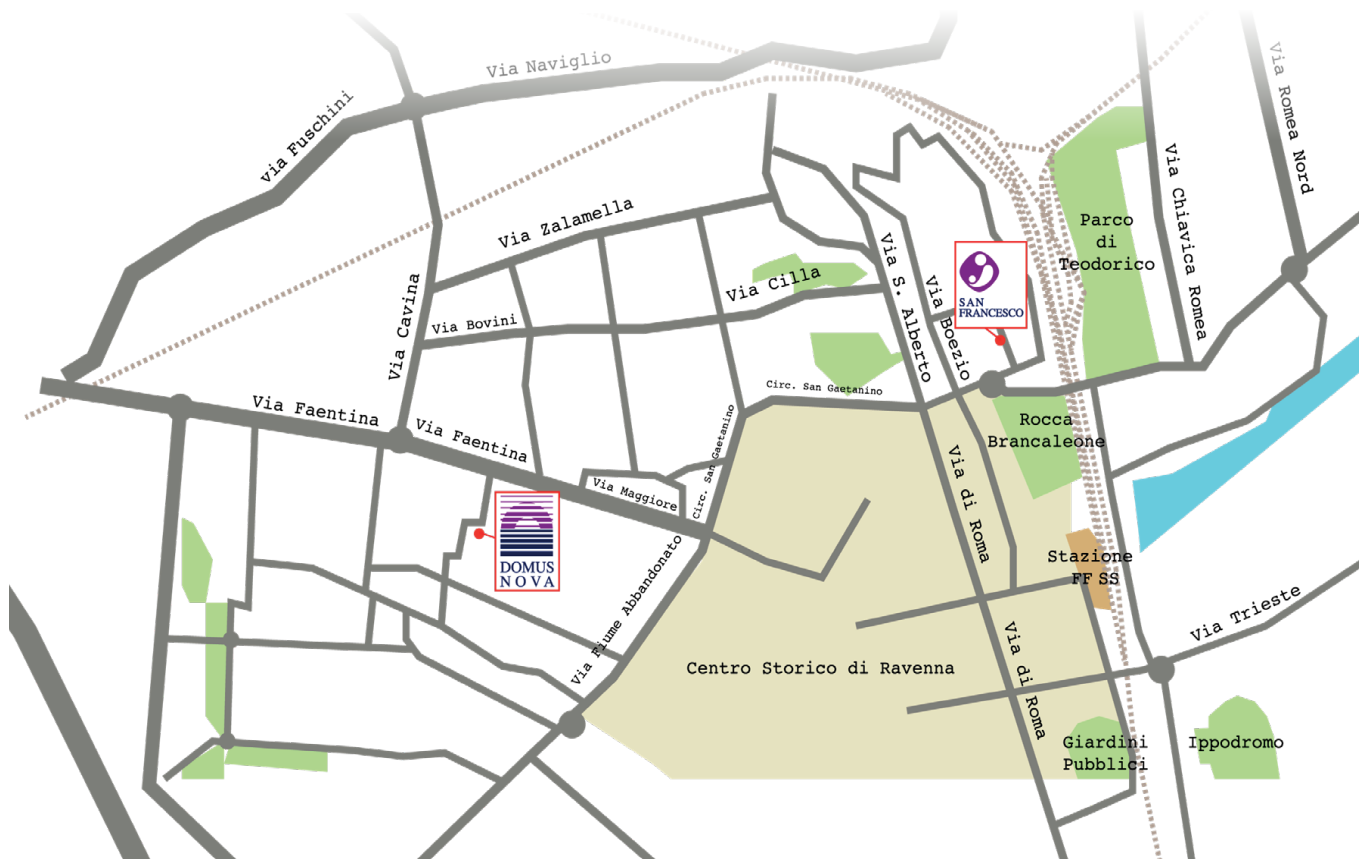


Via Paolo Pavirani, 44
48121 Ravenna
Tel: 0544.508311



SAN
FRANCESCO

Via Atalarico
48123 Ravenna
Tel: 0544.508311



Domus Nova S.p.A.

Via Paolo Pavirani, 44 - 48121 Ravenna

Iscr. Reg. Imprese · C.F. · P.IVA 03831150366

Cap. Soc. € 990.000,00 i.v. - R.E.A. Ravenna n. 35370

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di GHC S.p.A.

Carta dei Servizi elaborata
ai sensi del DPCM 19/05/1995 e
dell'art. 14 D. Lgs. 502/1192