

**La Palestra Online** è anche un ausilio per lo specialista che può usarla durante le terapie e consigliarne l'uso per casa.

### **Benefici**

Gli esercizi proposti creano:

- coordinamento pneumofonoarticolatorio
- diminuzione nel tempo della frequenza respiratoria
- elasticità del diaframma con conseguente miglioramento di tutti gli organi confinanti, migliora notevolmente il processo digestivo
- migliora la circolazione sanguigna in particolare nella periferia braccia-mani gambe-piedi
- regolarizza la pressione arteriosa (esercizi per abbassare la pressione- esercizi per alzare la pressione)
- diminuisce notevolmente lo stress e/o lo stato d'ansia
- aumenta la tonicità e la resistenza all'affaticamento
- ideale per : afasie, disartrie, parkinson, distrofie muscolari, autismo, problematiche cardiache, preallenamento attività sportive, ipertensione, apnee, reflusso.

### **Modalità operative**

Serve una connessione ad Internet, va bene anche il cellulare. Una login personalizzata fa accedere ad esercizi personalizzati di respirazione e adeguate posture (rilassanti, semi tonificanti, tonificanti, molto tonificanti).

Complessivamente la durata è pari a 14 minuti, l'esercizio respiratorio dura 90 secondi, perchè il centro del respiro si mette in stato di allarme dopo circa 60 secondi forziamo gli esercizi per ulteriori 30 secondi con il centro del respiro in stato di allerta, facciamo riposare il nostro corpo per 4 minuti e poi ripetiamo l'esercizio, dopo un riposo di altri 4 minuti viene svolto l'ultimo esercizio (3 esercizi complessivi). Nelle pause di 4 minuti in funzione degli obiettivi da raggiungere la postura è variabile.

L'esercizio è così strutturato:



La sbarretta prosegue lungo la figura e guida la respirazione con i tempi progettati in funzione della frequenza respiratoria. Pertanto la durata di pause, inspirazione, espirazione sono diverse per ogni persona.

Il sistema prevede il monitoraggio nell'esecuzione degli esercizi, non consente l'operatività durante le pause di 4 minuti.

Gli esercizi proposti sono solo quelli che deve usare l'utente.

E' possibile realizzare una tabella d'uso degli esercizi che serve per verificare la costanza dell'utente.

### **Posture**

Per circa 10 giorni l'esercizio viene svolto da seduto, piedi scalzi e braccia appoggiate ad un tavolo leggermente sopra il cuore, il tutto per lavorare solo sulla respirazione e abbassare la frequenza respiratoria.

Dopo sarà possibile eseguire gli esercizi in piedi con le ginocchia leggermente piegate e i movimenti vengono descritti in slide linee guida. L'attività durante le pause di 4 minuti è variabile in funzione degli obiettivi da raggiungere: relax-semi tonificazione-tonificazione- preparazione atletica e anche in funzione delle reali possibilità dell'utente. Le posture e gli esercizi per gli atleti variano in funzione dello sport praticato.

### **Strumenti utilizzati**

Internet-anche su cellulare, email e telefono.