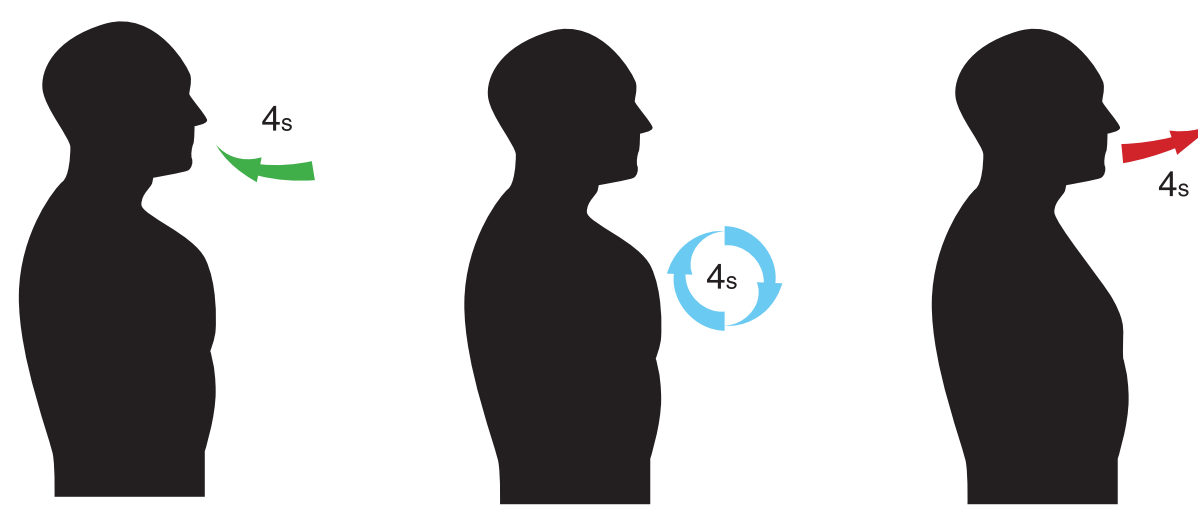


Exercicis de relaxació

Exercicis a realitzar preferentment a casa/gimnàs

Els exercicis de relaxació faciliten la **recuperació i relaxació física i mental**. És aconsellable consultar un especialista per determinar l'exercici de relaxació més adequat i la manera correcta de realitzar-ho.

- 1** Aconseguirem la relaxació mantenint una respiració lenta, profunda, relaxada i silenciosa.

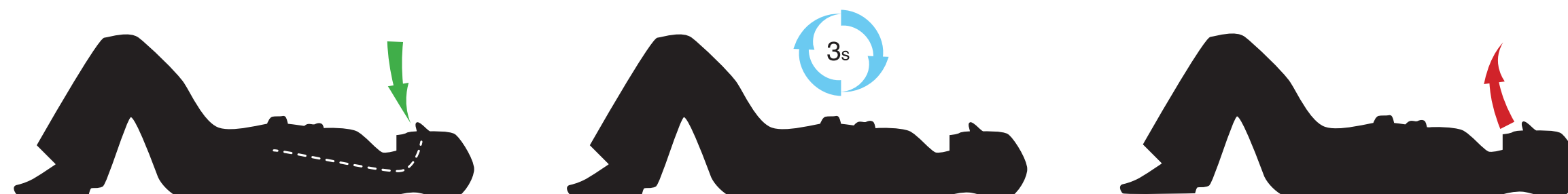


Realitzar durant 5-10 minuts

PROCEDIMENT

- Aspirarem lentament l'aire pel nas durant uns quatre segons.
- Contindrem la respiració durant uns altres quatre segons.
- Exhalarem l'aire lentament durant quatre segons fins a expulsar-lo tot dels pulmons.
- Augmentarem progressivament els temps d'aspiració, contenció i expiració a mesura que anem millorant la capacitat pulmonar.

- 2** Aconseguirem la relaxació mantenint una respiració lenta, profunda, relaxada i silenciosa.



Realitzar durant 5-10 minuts

PROCEDIMENT

- Ens ajauem a terra panxa enlaire, flexionarem els genolls i recolzarem la planta dels peus al terra.
- Col·locarem les mans sobre el pit, una al tòrax i l'altra a la part baixa de l'abdomen.
- Prendrem aire pel nas i el dirigirem cap a la part baixa del tòrax, inflant l'abdomen.
- Retindrem l'aire 3 segons i l'exhalarem per la boca amb els llavis lleugerament tancats.



Diputació
Barcelona