

Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

TITOLO SESSIONE	RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA		
Tecnico	MARCO SGARRELLA		
Livello di atleti ai quali è rivolta	base <input type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	esperto <input type="checkbox"/>
Gruppo di età atleti	MC/CU ES <input type="checkbox"/>	RA-YA <input type="checkbox"/>	YB-JU <input checked="" type="checkbox"/>
Obiettivo	ELIMINARE TENSIONI E STRESS		
Affaticamento previsto	basso <input checked="" type="checkbox"/>	medio <input type="checkbox"/>	elevato <input type="checkbox"/>
Numero di ripetizioni settimanali consigliate	Anche più volte al giorno		

La respirazione diaframmatica è utile per riabituare il nostro corpo a respirare nel modo in cui è stato progettato, appunto con il diaframma.

Eseguendo la respirazione diaframmatica avremo un senso di benessere, elimineremo tensioni e stress.

I risultati positivi tangibili.

Eseguire la respirazione diaframmatica anche più volte al giorno (ogni giorno)*:

- Fino a 10 minuti di respirazione diaframmatica al mattino;
- Fino a 10 minuti di respirazione diaframmatica a metà giornata;
- Fino a 10 minuti di respirazione diaframmatica la sera.

Come eseguire la sessione di respirazione diaframmatica:

1. SEDERSI IN UNA ZONA TRANQUILLA/RISERVATA	
2. POSIZIONARE LA MANO SINISTRA SUL PETTO E LA MANO DESTRA SULLA PANCIA/ADDOME	
3. INIZIARE A RESPIRARE CON RESPIRI PROFONDI, LENTAMENTE	
4. SEGUIRE CON LA MANO DESTRA IL MOVIMENTO DELL'ADDOME DURANTE L'INSPIRAZIONE (DA EFFETTUARE CON IL NASO) E L'ESPIRAZIONE (DA EFFETTUARE CON LA BOCCA), LA MANO SINISTRA RIMANE FERMA SUL PETTO	
5. QUANDO INSPIRIAMO CON IL NASO DOVREMO MANTENERE LA CASSA TORACICA FERMA E L'ARIA CHE SI ESPANDE IN BASSO SOTTO LE COSTOLE ANCHE GONFIANDO LA PANCIA	
6. QUANDO ESPIRIAMO CON LA BOCCA, PIU' LENTAMENTE DI COME INSPIRIAMO, DOVREMO SENTIRE L'ARIA CHE RISALE SGONFIANDO LA PANCIA	

*questa sessione dedicata alla respirazione diaframmatica è solo un input, una base, da cui partire per avvicinarsi al mondo della respirazione. Ognuno di voi potrà approfondire l'argomento respirazione tramite degli esperti in scienza del respiro. Avrete comunque dei risultati positivi per il benessere generale.