



Kinderherz

Verein für herzkrankte Kinder / EO

Cuore di bimbo

Associazione per i bambini
con malattie cardiache / ODV

Das Atemtraining – la terapia respiratoria

Die Stunde beginnt mit Dehnungen, um der Atmung mehr Platz zu schaffen.

Der Brustkorb soll sich während des Atmens gut öffnen können, damit in die Lungen viel Luft ankommen kann.

Dadurch erreichen wir, dass viel Sauerstoff in unseren Kreislauf kommt und alle Organe und Muskeln maximal versorgt werden.

Durante la lezione si faranno alcuni esercizi di allungamento per facilitare la respirazione e permetterle di avere più spazio. Durante la respirazione il torace deve essere in grado di aprirsi bene in modo da permettere all'aria di arrivare fino nei polmoni. In questo modo sarà possibile che l'ossigeno, raggiungendo la nostra circolazione, rifornisca tutti gli organi oltre che i muscoli.



Eine gute Atmung kann man nur durch eine aufrechte Haltung erreichen.

Deshalb wird durch Übungen diese verbessert.

Una buona respirazione la si può ottenere solamente attraverso una postura corretta/eretta.

Pertanto proveremo a migliorarla attraverso qualche esercizio di postura.



<p>Durch die Bauchatmung aktivieren und trainieren wir unseren größten Atemmuskel, das Zwerchfell, welches uns unterstützt, schön ein- und auszuatmen.</p> <p>Außerdem hat das Zwerchfell auch eine wichtige Funktion für eine aufrechte Haltung, denn es ist ein wichtiger Rückenstabilisator.</p>	
<p>Attraverso la respirazione addominale siamo in grado di attivare ed allenare il nostro muscolo respiratorio più grande, il diaframma, che è fondamentale per inspirare ed espirare bene.</p> <p>Inoltre il muscolo diaframma ha una funzione importantissima anche per la postura eretta, perché è un importante stabilizzatore della schiena.</p>	
<p>Am Ende machen wir Atemübungen mit dem Gerät „Power breathe“, mit welchem die Atmung zusätzlich trainiert wird.</p> <p>Nell’ultima parte dell’incontro faremo un po’ di esercizi di respirazione con il dispositivo “Power Breath”, con il quale continueremo ad allenare la nostra respirazione.</p>	

Ein gutes Training ist immer mit eigenständigem Üben zu Hause verbunden.

Deshalb ist es wichtig, sich täglich 10 Minuten Zeit zu nehmen, um 3x10 Wiederholungen zu machen.

Un training corretto è sempre correlato ad una buona e autonoma pratica a casa.

Per questo motivo sarebbe importante dedicare almeno 10 minuti al giorno del vostro tempo per eseguire 10 ripetizioni almeno 3 volte.

Viel Spaß, buon lavoro!!

Wir freuen uns auf euer Kommen, non vediamo l’ora di vedervi,
die Therapeutinnen, le terapiste

Verena Mahlkecht und Francesca Mezzanato