



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO
Dott. IVAN LENDARO Dott. STEFANO CIGOLOT

Odontoiatri e Protesisti Dentale

ESERCIZI PER LA RESPIRAZIONE

- * Chiudere con un dito una narice, inspirare ed espirare, poi eseguire l'esercizio con l'opposta narice. Eseguire l'esercizio per 1 minuto a narice (da ripetere per 3 volte).
- * Chiudere con un dito una narice ed inspirare, poi rilasciare e chiudere con il dito la narice opposta ed espirare. Eseguire l'esercizio con la narice destra e sinistra in modo alternato per 1 minuto (ripetere 3 volte)
- * Soffiare frequentemente il naso liberando una narice per volta, almeno 3 volte al giorno.
- * Inspirare corrugando il naso e dilatando le narici (come il porcellino) per 10 volte.
- * Saltare sul posto respirando con il naso stando con la bocca chiusa e contare i salti, fino a quando si riesce a stare con la bocca chiusa. Eseguire l'esercizio almeno 1 volta al giorno e segnare in un agenda il numero dei salti eseguiti