

# STMedical... senza fiato? Allenamento respiratori

Con un allenamento costante e esercizi di respirazione, questo sistema rinforza soprattutto i seguenti muscoli: il diaframma, gli addominali, i muscoli pettorali, il collo e i dorsali. Si acquista resistenza, potere e si migliorano i problemi di coordinazione.

All'interno del nostro centro socio assistenziale con presa in carico di Biasca potete trovare personale formato all'utilizzo del STMedical(R) che lavorerà con voi... per stabilire e/o migliorare la vostra respirazione in quanto ... Respirare è vita.

MIGLIORANDO E ALLENANDO la respirazione migliorate la qualità della vostra vita e un funzionamento sano e resistente del sistema dei muscoli respiratori.





Respirare è un atto essenziale nella nostra vita. A riposo il corpo compie più di 20 000 cicli respiratori al giorno, cifra che aumenta quando si pratica un'attività fisica estenuante. La respirazione è un processo complesso con parecchi sistemi subalterni che contribuiscono a compiere una funzione vitale : lo scambio del CO<sub>2</sub> e dell'ossigeno. Talvolta la complessità del sistema è suscettibile di cattivo funzionamento, mettendo in pericolo parecchie funzioni. **ST Medical®** è un apparecchio per l'allenamento profondo e specifico della muscolatura respiratoria. Fa lavorare tutta la muscolatura del tronco, torace, diaframma, clavicola e la muscolatura addominale e dorsale. Con un accompagnamento appropriato, la persona impara a respirare in modo differente, ad aprire il proprio corpo ad una nuova esperienza di allenamento e di respirazione molto positiva. Un allenamento regolare permette di migliorare la prestazione e la resistenza della muscolatura respiratoria e così ottenere velocemente degli effetti positivi sulla qualità di vita al quotidiano.

Non esiste nel mondo un altro sistema mobile terapeutico che si basa sul rafforzamento della respirazione con un monitoring del CO<sub>2</sub> con re-inalazione. Corrisponde ad un procedimento respiratorio. La prima fase consiste in un allenamento del gruppo dei muscoli alla resistenza e coordinazione. Ma in funzione del lavoro programmato può agire sul potere, la mobilità e la rapidità del movimento respiratorio. SpiroTiger® MEDICAL è stato sviluppato alla fine del XX secolo, risultato di una collaborazione tra gli Istituti di tecnologia di Zurigo (ETHZ) e l'Interstate College of Engineering in Buchs (NTB). È stato oggetto di studi e di ricerche ed ancora oggi la ricerca non si ferma:





1. Diminuzione visibile dell'affanno, una coordinazione muscolare migliore ed una muscolatura respiratoria più forte ed efficace.
2. Una mobilitazione del muco migliorato ed una migliore espettorazione del muco.
3. Una muscolatura del torace, degli addominali, dei muscoli clavicolari, fortificati ed una qualità di vita nettamente migliore.

Il personale del centro socio assistenziale con presa in carico lavora in stretta collaborazione con il vostro medico e sarà lieta di darvi più informazioni in merito.

Non esitare [contattarci](#) ...