

Respirazione – Cuscino mobile: Posizione incrociata

Durante questo esercizio, da svolgere in posizione supina, si esercitano la respirazione profonda e la mobilità del bacino.

Sdraiarsi per terra e collocare il cuscino sotto il bacino. Tendere il braccio destro dietro la testa e la gamba sinistra in avanti, la gamba destra rimane piegata. Inspirare partendo dalla punta dell'alluce del piede sinistro.



Durante l'espiazione, portare il ginocchio sinistro verso l'addome e, contemporaneamente, il braccio destro in avanti e appoggiare la mano destra sul ginocchio sinistro.



Fermarsi un attimo e poi eseguire l'esercizio con l'altra gamba e l'altro braccio. Successivamente, posare la gamba sinistra su quella destra e il braccio destro accanto al corpo



Osservazione: espirare il più a lungo possibile cercando di sentire la tensione nella parte bassa della schiena.

Fonte: Rivista «mobile 2/2008», pagina 10 e seguenti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO