

## Respirazione – Nastro elastico: Tiro con l'arco

**Questo esercizio prevede l'estensione della gabbia toracica e permette di esercitare la respirazione profonda.**

Posizionarsi di fronte ad una parete. Tenere l'elastico con entrambe le mani e appoggiarle alla parete all'altezza delle spalle. Ritirare il Thera-Band con la mano destra e girare all'indietro la parte superiore del corpo.



Voltare anche la testa, in modo tale da rivolgere lo sguardo verso la mano che sta dietro il corpo e poi inspirare. Girare nuovamente la parte superiore del corpo verso la parete e appoggiare la mano destra (alla parete) in modo sciolto. Espirare il più a lungo possibile. Eseguire l'esercizio dall'altra parte.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**