Respirazione – Con l'aiuto del corpo: Sbadigliare

Sbadigliare è uno dei migliori esercizi per allenare in modo naturale la respirazione. In questo modo i polmoni e i muscoli vengono riempiti con aria fresca.

Collocarsi davanti ad una finestra aperta a gambe divaricate. Tendere in alto entrambe le braccia e spingere alternativamente il palmo della mano sinistra e quello della mano destra verso il soffitto. Con una gamba stare sulla punta dei piedi. Aprire il più possibile la bocca e cercare di sbadigliare. In seguito allungare con scioltezza orizzontalmente, verticalmente e diagonalmente tutto il corpo.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO