

Respirazione – Swissball: L'inchino

Questo esercizio permette di allungare tutta la colonna vertebrale e, contemporaneamente, di respirare profondamente.

Sedersi sulla Swissball. Tendere le braccia in avanti e in alto verso la parete e appoggiarvisi. Far rotolare il più indietro possibile la palla con il sedere, sentire la grande tensione generata nella schiena e nella colonna vertebrale. L'esercizio permette di estendere anche la gabbia toracica. Fare qualche respiro rimanendo fermi in questa posizione e concentrarsi sulla respirazione profonda (addome, parte bassa della schiena, zona lombare).



Variante

Stesso esercizio ma con l'ausilio del nastro elastico.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO