

# Respirazione – Palloncino: Ginocchia bloccate

Durante questo esercizio si rafforzano i muscoli stabilizzatori (dorsali) e la regione del bacino.

In piedi con le ginocchia leggermente flesse. Stringere un palloncino fra le ginocchia e comprimerlo, tendendo contemporaneamente i muscoli del bacino. Spingere un po' all'indietro le braccia tese, mentre le mani sono rivolte in avanti. Mantenere la tensione per sei sino a dieci secondi ed in seguito rilasciare.



## Variante

Comprimere un altro palloncino o palla fra le mani tenute all'altezza del petto (i gomiti sono un po' sollevati).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO