

Respirazione – Cuscino mobile: Marcia sul posto

Questo esercizio aiuta a stimolare la respirazione e a rafforzare i muscoli dorsali inferiori. Chi lo esegue deve prestare attenzione a mantenere una posizione del corpo eretta.

In piedi sul cuscino e marciare sul posto. Per rendere l'esercizio più intenso, oscillare alternativamente le braccia accanto al corpo tenendo un libro o un peso leggero in ogni mano. Eseguire l'esercizio dapprima per 20-30 secondi e aumentarne progressivamente la durata fino a raggiungere i tre minuti.

Rimanere sempre in posizione eretta, respirando in modo rilassato durante il movimento oscillatorio.



Variante

Dollevare il ginocchio destro e, contemporaneamente, tendere il braccio sinistro verso l'alto in direzione del soffitto. 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