

Respirazione – Nastro elastico: Allargarsi in profondità

Questo esercizio permette di esercitare la respirazione profonda. È importante lasciar affluire liberamente la respirazione durante gli allungamenti.

Sdraiarsi sulla schiena e tenere l'elastico con le due mani (braccia aperte oltre l'altezza delle spalle)..

Portare il Thera-Band dietro la testa ed aumentare leggermente la distanza fra le due estremità.

Rimanere in questa posizione per uno sino a tre minuti respirando con calma. Sollevare le gambe e riportare in avanti le braccia. Continuare a respirare in modo rilassato.



Variante

Sollevare entrambe le gambe e posare a terra le ginocchia alternativamente..

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO