

Respirazione – Palloncino: Incollato al muro

Questo esercizio aiuta a respirare profondamente. Ma attenzione: lo scopo non è di andare in iperventilazione (bisogna sempre respirare profondamente).

Posizionarsi di fronte alla parete, indietreggiare di un passo. Lanciare leggermente in alto il palloncino e cercare di dirigerlo verso la parete soffiando su di esso.



Variante

A gruppi di quattro o cinque persone, formare un piccolo cerchio e cercare di mantenere il palloncino in aria soffiando su di esso o, eventualmente, toccandolo con l'avambraccio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO