

Respirazione – Swissball: Toc toc

Questo esercizio permette di espandere i bronchi, di rilassare e di rafforzare il corpo in generale.

Sedersi sulla Swissball con la schiena eretta. Saltellare su e giù con scioltezza e, contemporaneamente, battere leggermente i pugni sulla zona dei bronchi, espirare emettendo il suono «mmmm». Tendere le braccia lateralmente durante l'inspirazione.



Variante

Durante l'espirazione non battere i pugni sulla gabbia toracica, bensì picchiare la parte laterale del tronco con i gomiti.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO