

## Respirazione – Swissball: Palla al centro

**Durante questo esercizio vengono sollecitate le vertebre toraciche e si opta per una respirazione profonda e costale.**

Inginocchiarsi davanti alla Swissball appoggiandovi le mani. Far rotolare il pallone in avanti (qualche centimetro) cercando di formare una linea retta fra la schiena e la testa. Spingere leggermente lo sterno in direzione del pavimento, evitando di inarcare la schiena. In questa posizione, inspirare ed espirare consapevolmente sino all'addome. Dopo tre-quattro respiri trovare una posizione comoda e fare un attimo di pausa.



Rotolare la palla lentamente verso destra, in modo tale che il braccio destro cada a terra e il sinistro rimanga invece sospeso sul pallone. Sentire l'allungamento nella parte sinistra della gabbia toracica e mantenere questa posizione per tre o quattro respiri. In seguito far rotolare la palla verso sinistra.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP