

Respirazione – Cuscino mobile: A ritmo di pesi

Durante questo esercizio si allena in modo consapevole l'espirazione. Nel contempo si rafforza anche la muscolatura dorsale.

In piedi sul cuscino tenendo in ogni mano un peso leggero (o anche un libro). Sollevare le braccia lateralmente formando un semicerchio, in modo tale da riuscire a posizionare i due pesi verticalmente sopra la testa al termine del movimento. Poi inspirare e sentire come la tensione coinvolga tutto il corpo.

Abbassare lentamente le braccia espirando e far oscillare i pesi dall'esterno verso l'interno davanti al corpo sino alla fine dell'espirazione. Durante tutta la durata dell'esercizio, mantenere le ginocchia leggermente flesse e muoversi in modo sciolto.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO