

52 Esercizio di respirazione

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 5 a 10
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di rilassamento

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate.
Mettere una mano sull'ombelico e tenere un palloncino con l'altra.
Variante: tenere il palloncino con entrambe le mani.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Inspirare profondamente dal naso, espirare dalla bocca per mantenere in aria il palloncino. Espirare il più a lungo e il più lentamente possibile.

POSIZIONE FINALE



Non ripetere l'esercizio troppo spesso senza interruzione. Cinque volte al massimo, poi fare una pausa.

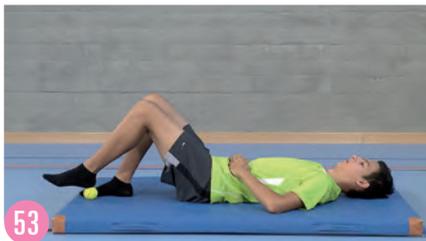
53 Massaggio ai piedi

Criteria quantitativi

Durata	30 secondi
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

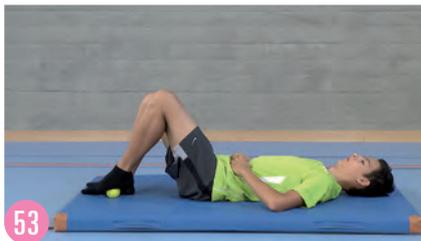
Massaggio – Rilasciare

POSIZIONE INIZIALE



Sulla schiena, gambe flesse.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



In seguito cambiare piede.

54 Cowboy

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 5 a 10
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di rilassamento

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un pallone da ginnastica. Piedi a terra, schiena eretta. Braccia incrociate davanti al petto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Saltellare leggermente sul pallone.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.