

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Il fiato delle grandi occasioni
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001525>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Il fiato delle grandi occasioni

Ne abbiamo in abbondanza ma ne sfruttiamo solo una minima parte. Sono i 400 milioni di alveoli, le nostre camere d'aria situate nei polmoni in cui avviene lo scambio di ossigeno. Gli esercizi di respirazione aumentano in modo significativo la loro quota effettivamente utilizzata.

Nicola Bignasca, foto: Daniel Käsermann

Con il cuscino Mobile

La marcia sul cuscino

Come? In piedi sul cuscino e marciare sul posto. Per rendere l'esercizio più intenso, oscillare alternativamente le braccia accanto al corpo tenendo un libro o un peso leggero in ogni mano. Eseguire l'esercizio dapprima per 20-30 secondi e aumentarne progressivamente la durata fino a raggiungere i tre minuti. Rimanere sempre in posizione eretta, respirando in modo rilassato durante il movimento oscillatorio.

Perché? Stimolare la respirazione e rafforzare i muscoli dorsali inferiori.

Varianti: sollevare il ginocchio destro e, contemporaneamente, tendere il braccio sinistro verso l'alto in direzione del soffitto. Eseguire l'esercizio dall'altra parte.

A ritmo di libri

Come? In piedi sul cuscino tenendo in ogni mano un libro o un peso leggero. Sollevare le braccia lateralmente formando un semicerchio, in modo tale da riuscire a posizionare i due libri 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 libri 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.

Perché? Esercitare la respirazione, rafforzare la muscolatura dorsale.

Bacino mobile

Come? Sedersi sul cuscino. Tendere le gambe in avanti e sostenersi appoggiando le mani sul pavimento dietro la schiena (punta delle dita rivolta in avanti). Inspirare e tendere la punta dei piedi, spingere leggermente in avanti il bacino sino a dar vita ad un lieve inarcamento. Immaginarsi di voler inspirare partendo dalla punta degli alluci. In seguito, tirare verso di sé la punta dei piedi, arrotondare leggermente la schiena, tendere un poco l'addome e poi espirare lentamente e a lungo.

Perché? Esercitare la respirazione profonda e la mobilità del bacino.

Posizione incrociata

Come? Sdraiarsi per terra e collocare il cuscino sotto il bacino. Tendere il braccio destro dietro la testa e la gamba sinistra in avanti, la gamba destra rimane piegata. Inspirare partendo dalla punta dell'alluce del piede sinistro. Durante l'espirazione, portare il ginocchio sinistro verso l'addome e, contemporaneamente, il braccio destro in avanti e appoggiare la mano destra sul ginocchio sinistro. Successivamente, posare la gamba sinistra su quella destra e il braccio destro accanto al corpo. Fermarsi un attimo e poi eseguire l'esercizio con l'altra gamba e l'altro braccio.

Osservazione: espirare il più a lungo possibile cercando di sentire la tensione nella parte bassa della schiena.

Perché? Esercitare la respirazione profonda e la mobilità del bacino.

Con l'elastico Thera-Band

Mani in alto

Come? In piedi con le gambe divaricate (larghezza dei fianchi). Tenere l'elastico con entrambe le mani (braccia aperte oltre l'altezza delle spalle), lasciando pendere le due estremità dell'attrezzo. Durante l'inspirazione, portare l'elastico sopra la testa ed allontanare ancora leggermente le mani. In seguito espirare e appoggiare alternativamente il piede destro e sinistro su un oggetto/sedia, abbassare le braccia e appoggiare le mani e l'elastico sul ginocchio sollevato. Espirare il più a lungo possibile, poi appoggiare nuovamente la gamba ed eseguire l'esercizio dall'altra parte.

Perché? Esercizio di allungamento/respirazione, rafforzare i muscoli della postura.

Tiro con l'arco

Come? Posizionarsi di fronte ad una parete. Tenere l'elastico con entrambe le mani e appoggiarle alla parete all'altezza delle spalle. Ritirare il Thera-Band con la mano destra e girare all'indietro la parte superiore del corpo. Voltare anche la testa, in modo tale da rivolgere lo sguardo verso la mano che sta dietro il corpo e poi inspirare. Girare nuovamente la parte

superiore del corpo verso la parete e appoggiare la mano destra (alla parete) in modo sciolto. Espirare il più a lungo possibile. Eseguire l'esercizio dall'altra parte.

Perché? Estendere la gabbia toracica ed esercitare la respirazione profonda.

Allargarsi in profondità

Come? Sdraiarsi sulla schiena e tenere l'elastico con le due mani (braccia aperte oltre l'altezza delle spalle). Portare il Thera-Band dietro la testa ed aumentare leggermente la distanza fra le due estremità. Rimanere in questa posizione per uno sino a tre minuti respirando con calma. Sollevare le gambe e riportare in avanti le braccia. Continuare a respirare in modo rilassato.

Variante: sollevare entrambe le gambe e posare a terra le ginocchia alternativamente.

Perché? Esercitare la respirazione profonda.

Da sapere

Narici bidirezionali

Respirare più forte da una sola narice provoca un aumento di attività dell'emisfero cerebrale opposto e si ripercuote anche sull'insieme delle funzioni del corpo. Inspirando a lungo attraverso la narice sinistra ed espirando da quella destra (chiudendo ogni volta la rispettiva narice) calma le attività dell'organismo. Eseguendo l'esatto contrario, ovvero inspirando dalla narice destra ed espirando da quella sinistra, si provoca invece la stimolazione di tali funzioni, mentre se si alternano le narici ad ogni respiro si ottiene un equilibrio fra i due emisferi cerebrali e in tutto l'organismo.

Prediligere il naso

A riposo, si consiglia di respirare dal naso. Grazie a questo tipo di respirazione si mantiene infatti una buona tensione in tutto l'organismo, si stimola l'attività del diaframma e si è in grado di inspirare più profondamente. Potenziano l'inspirazione i muscoli delle pinne nasali si gonfiano e le vie nasali si estendono. Si consiglia di coinvolgere la bocca soltanto sotto grandi sforzi.

Un cerotto senza ferita

Gli sportivi utilizzano un cerotto nasale ad uso esterno per migliorare il flusso ventilatorio e riuscire a respirare dal naso anche sotto sforzi estremi. Questo cerotto aiuta gli atleti a ridurre la resistenza delle vie respiratorie durante la respirazione nasale per aerare in modo più efficace ed economico i polmoni. Lo scopo è, durante una stessa prestazione, di diminuire la frequenza respiratoria e cardiaca, nonché di aumentare l'assimilazione massima di ossigeno.

Una tensione salutare

La postura è il risultato di un gioco di alternanza dinamico fra lo scheletro e i muscoli, in considerazione della forza di gravità. Una buona postura risulta dal lavoro dinamico svolto dai muscoli interessati per mantenere l'equilibrio, un lavoro che necessita di un dosaggio costante della tensione muscolare. Solo così si riesce ad assicurare in ogni momento lo spazio sufficiente per poter respirare in tutte le direzioni, persino nella schiena. In queste condizioni, la respirazione risulta efficace ed economica. Tanto più la posizione assunta è pessima, quanto più i muscoli dovranno lavorare per renderla stabile e mantenere l'equilibrio, ciò che impedisce loro di rilassarsi completamente e di offrire lo spazio sufficiente al movimento respiratorio. Di conseguenza l'attività respiratoria si acuisce, la respirazione diventa affannosa e quantitativamente limitata.

Fitte inspiegabili

La spiegazione più plausibile dell'insorgenza di fitte alla milza è l'assenza di ossigeno nel diaframma. Queste fitte si manifestano solitamente

- in persone poco allenate che si sottopongono ad uno sforzo intenso;
- espirando in modo insufficiente. Il diaframma viene irrigato soltanto durante l'espirazione;
- se si mangia poco prima dell'inizio dell'allenamento. L'attività digestiva necessita di molto ossigeno che, di conseguenza, viene a mancare al diaframma.

Se si riducono le fasi di espirazione, nel diaframma affluisce meno sangue e dunque una quantità ridotta di ossigeno. Una situazione, questa, che si verifica spesso durante le corse veloci.

Con la Swissball

Toc, toc

Come? 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.

Perché? Espandere i bronchi, rilassamento e rafforzamento generale.

L'inchino

Come? Sedersi sulla Swissball. Tendere le braccia in avanti e in alto verso la parete e appoggiarsi. Far rotolare il più indietro possibile la palla con il sedere, sentire la grande tensione generata nella schiena e nella colonna vertebrale. L'esercizio permette di estendere anche la gabbia toracica. Fare qualche respiro rimanendo fermi in questa posizione e concentrarsi sulla respirazione profonda (addome, parte bassa della schiena, zona lombare).

Variante: stesso esercizio ma con l'ausilio dell'elastico Thera-Band.

Perché? Allungare tutta la colonna vertebrale e respirare profondamente.

Palla al centro

Come? 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.

Perché? Sollecitare le vertebre toraciche, respirazione profonda e costale.

Con un palloncino

Incollato al muro

Come? 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.

Perché? Esercitare l'espirazione.

Ginocchia bloccate

Come? In piedi con le ginocchia leggermente flesse. Stringere un palloncino fra le ginocchia e comprimerlo, tendendo contemporaneamente i muscoli del bacino. Spingere un po' all'indietro le braccia tese, mentre le mani sono rivolte in avanti. Mantenere la tensione per sei sino a dieci secondi ed in seguito rilasciare.

Variante: comprimere un altro palloncino o palla fra le mani tenute all'altezza del petto (i gomiti sono un po' sollevati).

Perché? Rafforzare i muscoli stabilizzatori (dorsali).

Con l'aiuto del corpo

Sbadigliare

Come? Collocarsi davanti ad una finestra aperta a gambe divaricate. Tendere in alto entrambe le braccia e spingere alternativamente il palmo della mano sinistra e quello della mano destra verso il soffitto. Con una gamba stare sulla punta dei piedi. Aprire il più possibile la bocca e cercare di sbadigliare. In seguito allungare con scioltezza orizzontalmente, verticalmente e diagonalmente tutto il corpo.

Perché? Sbadigliare è uno dei migliori esercizi per allenare in modo naturale la respirazione.

Abbracciarsi

Come? Sedersi in posizione eretta su una sedia, spingere i gomiti all'indietro in modo tale che la gabbia toracica si estenda, in seguito inspirare. Dopo l'espirazione, appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e la mano sinistra sulla spalla destra, premere leggermente entrambi i gomiti contro la gabbia toracica e chinare lievemente in avanti la testa e la parte superiore del corpo.

Variante: dapprima inspirare e durante l'espirazione girare il tronco verso destra e dondolare leggermente un paio di volte. Inspirare nuovamente in posizione eretta, girarsi poi dall'altra parte ed espirare.

Perché? Respirazione purificante e respirazione profonda.