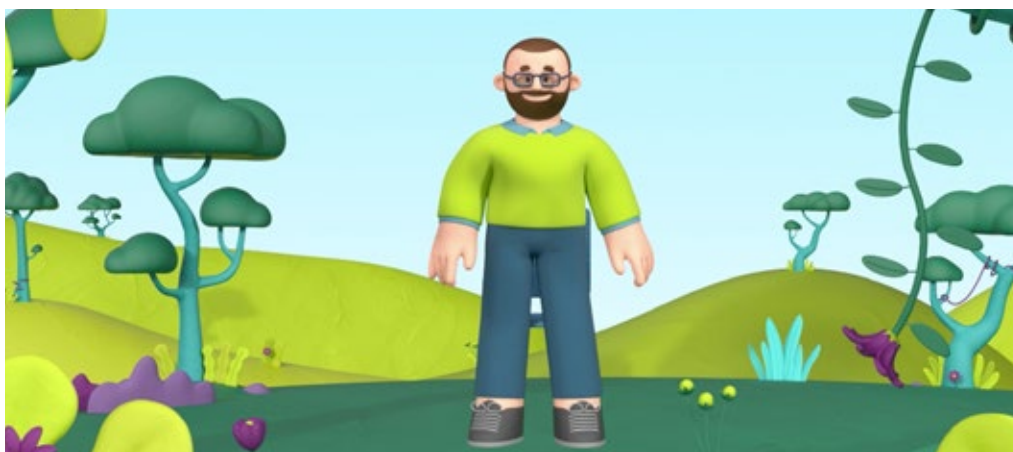


ESERCIZIO 2

# UN MINUTO SEDUTO-IN PIEDI



Prendi una sedia senza braccioli, alta circa 46 centimetri e appoggiala alla parete: con le gambe aperte all'altezza dei fianchi, esegui in un minuto il maggior numero di ripetizioni,



**RISULTATO**

**20-39 ANNI** > 47 ripetizioni al minuto.  
**40-55 ANNI** > 42 ripetizioni al minuto.  
**56-79 ANNI** > 30 ripetizioni al minuto.

alzandoti e sedendoti con le gambe piegate a 90 gradi, senza l'aiuto delle mani e delle braccia. A che punto insorge la mancanza di fiato?

RESPIRARE MEGLIO TI CAMBIA LA VITA  
[proteggiituoipolmoni.it](http://proteggiituoipolmoni.it)