

ESERCIZIO 3

# ALLENARE I POLMONI



Siediti con le gambe allargate, solleva i gomiti all'altezza delle spalle e fai toccare tra loro i polpastrelli delle tue mani. Inspira, mentre allarghi le braccia verso l'esterno, staccando di una ventina di cm i polpastrelli, e schiaccia indietro le scapole.



Espira, mentre ri-avvicini braccia e polpastrelli, come in partenza.  
**Ripeti l'esercizio almeno 10 volte.**

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