

ESERCIZIO 4

# POTENZIARE LA CAPACITÀ RESPIRATORIA



Questo esercizio facile facile, potenzia la tua capacità respiratoria. Per farlo, ti serve solo un gradino o uno step. Espira mentre sali sul gradino, inspira mentre ritorni al gradino sottostante.



Ripetilo per 1 minuto, poi fai una pausa. Puoi allungarlo di 10 secondi al giorno: la tua resistenza allo sforzo migliorerà. Avanti!

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