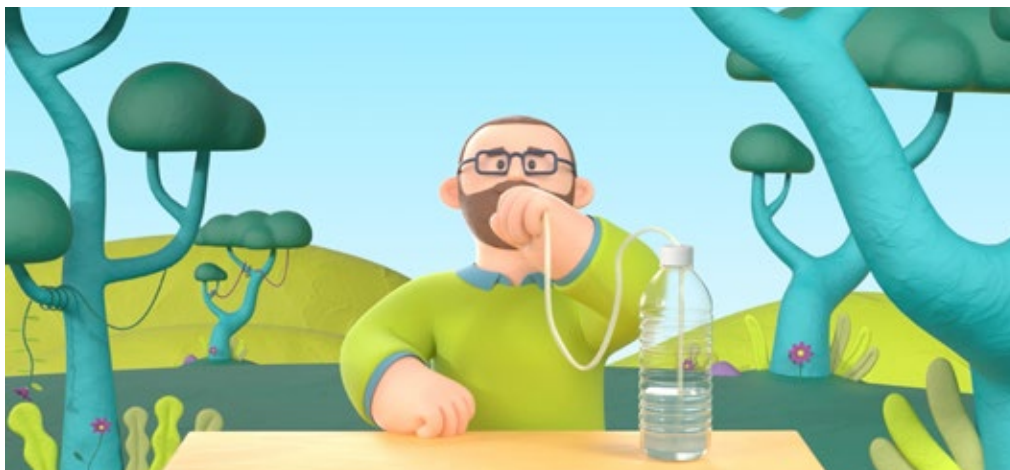


ESERCIZIO 5

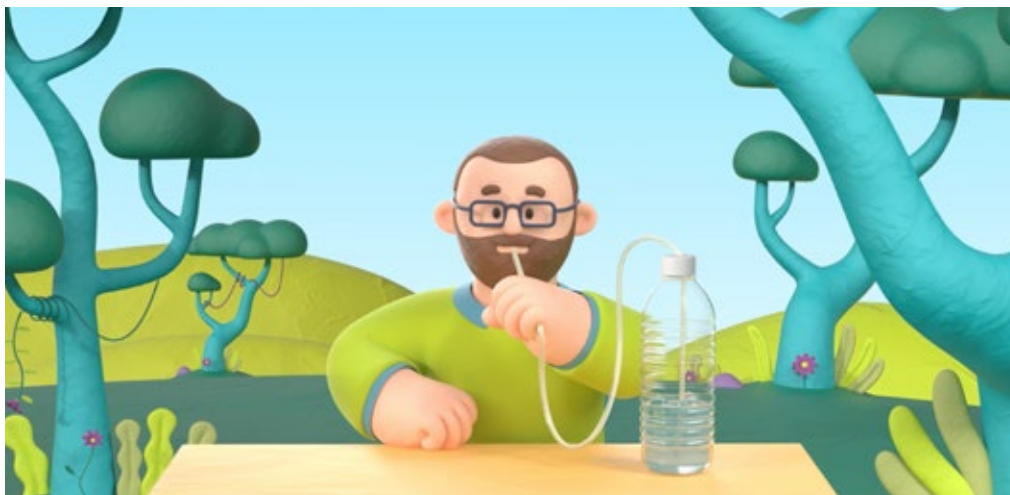
# PEP BOTTIGLIA

Questo esercizio migliora la ventilazione polmonare e facilita l'eliminazione delle secrezioni: lo fanno anche i subacquei!



- <sup>1</sup> **BOTTIGLIA:** da 1 litro o mezzo
- <sup>2</sup> **ACQUA:** riempi la bottiglia fino a 10 cm circa
- <sup>3</sup> **TUBO DI SILICONE:** diametro di un 1 cm e lunghezza di 80

Ti servono una bottiglia<sup>1</sup>, l'acqua<sup>2</sup> e un tubo in silicone<sup>3</sup>. Siediti di fronte ad un tavolo, posiziona la bottiglia<sup>4</sup> e comincia l'esercizio: inspira dal naso, conta fino a 5 ed espira dalla bocca.



- <sup>4</sup> **POSIZIONE:** la bottiglia viene posizionata all'altezza del torace e il tubo infilato fino a toccare il fondo.

Inspira dal naso e di nuovo espira l'aria. Continua così per 10 minuti con una pausa di un minuto tra una serie di 10 respiri e l'altra.

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