

Allenamento mentale: Attivazione e rilassamento tramite la respirazione

Grazie a questo foglio di lavoro l'atleta può annotare i valori del proprio polso durante la respirazione disinata all'[attivazione](#) e al [rilassamento](#). Dopo diverse ripetizioni, la tabella rivelerà preziose informazioni su quanto il polso si abbassa fra un esercizio e l'altro e sui cambiamenti che intervengono se si prolunga la durata dell'esercizio.

Attivazione e rilassamento tramite la respirazione

Polso a riposo	Attivazione	Polso a riposo	Rilassamento
68	80	68	66