

Respiration – Avec un ballon gonflable: Entre les genoux

L'utilisation d'un ballon gonflable coincé entre les genoux dans cet exercice renforce les muscles stabilisateurs du dos.



Debout, les jambes légèrement fléchies. Coincer le ballon entre les genoux et le serrer tout en contractant la musculature du périnée. Tirer les bras tendus légèrement en arrière, les mains en avant. Maintenir la tension de six à dix secondes puis relâcher.

Variante

Comprimer encore un ballon gonflable ou une balle entre les mains à hauteur de poitrine et lever légèrement les coudes.

Source: «mobile» 2/2008, p. 20, Nicola Bignasca



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO