

Respiration – Avec un coussin: Balancements

Cet exercice stimule la respiration et renforce les muscles profonds du dos. Il exige une posture droite.



Debout sur le coussin, marcher sur place. Pour intensifier l'exercice, prendre un livre ou un haltère léger dans chaque main et faire des mouvements de balancement alternés.

Durée de l'exercice: 20 à 30 secondes au début, puis 1 à 3 minutes. Rester droit et respirer calmement en suivant le mouvement des bras.

Variante

Lever le genou droit et tendre simultanément le bras gauche en direction du plafond puis alterner (genou gauche et bras droit).

Source: «mobile» 2/2008, p. 18, Nicola Bignasca



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO