

Respiration – Avec un ballon de gymnastique: King Kong

Cet exercice de respiration agit sur la décontraction et le renforcement musculaire. Il permet d'élargir conjointement les bronches.



Assis sur un ballon de gymnastique. Effectuer des petits bonds en imitant le gorille qui se tape sur la poitrine et expirer sur un «mmm». Inspirer les bras tendus de côté.

Variante

Expirer non plus en imitant le gorille, mais en se donnant de légers coups de coude dans les côtes.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO