

Respiration – Avec une bande élastique: Haut les mains

Cet exercice améliore simultanément la capacité d'étirement et la respiration tout en renforçant la musculature de maintien.



Debout, jambes écartées de la largeur des hanches. Tenir la bande élastique entre les mains, un peu plus écartées que la largeur des épaules et laisser pendre les extrémités.

Amener la bande élastique par-dessus la tête et l'étirer légèrement tout en inspirant. Puis expirer en mettant le pied gauche/droit sur une chaise; baisser les bras et poser les mains avec la bande élastique sur la jambe levée. Expirer le plus longtemps possible avant de reposer le pied par terre et de recommencer l'exercice avec l'autre jambe.



Terminer l'expiration en passant la bande élastique derrière la tête jusqu'à la hauteur des épaules.

Source: «mobile» 2/2008, p. 19, Nicola Bignasca



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO