

Respiration – Avec un ballon de gymnastique: Ligne droite

Cet exercice poursuit plusieurs objectifs: il étire la colonne thoracique, agit sur la respiration profonde et la respiration abdomino-latérale.



A genoux devant le ballon de gymnastique, les mains posées sur la balle. Faire rouler la balle en avant en veillant à former une ligne bien droite avec le dos et la tête, le sternum légèrement abaissé (attention à ne pas creuser les reins). Dans cette position, inspirer et expirer par le ventre de manière consciente.



Revenir dans une position plus confortable après trois ou quatre respirations pour s'interroger sur l'effet ressenti. A partir de la position allongée, faire rouler la balle à droite – le bras droit dessous, le bras gauche dessus. Sentir l'étirement dans la partie gauche de la cage thoracique et maintenir cette position durant trois ou quatre respirations. Faire ensuite rouler la balle à gauche.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO