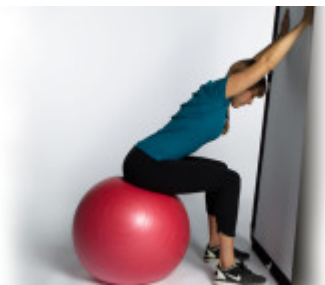


# Respiration – Avec un ballon de gymnastique: Révérence

Toute la colonne vertébrale est étirée durant cet exercice. Cette position facilite une respiration profonde.



Assis sur un ballon de gymnastique. S'appuyer avec les mains contre une paroi, bras tendus vers le haut. Reculer le plus loin possible et sentir un grand étirement au niveau du dos et de toute la colonne vertébrale.

Cet exercice permet également d'étirer la cage thoracique. Maintenir cette position quelques instants tout en se concentrant sur la respiration profonde (ventre, bas du dos).

## Variante

Idem, mais en tenant encore une bande élastique avec les mains.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO