

Respiration – Avec une bande élastique: Tir à l’arc

En étirant la cage thoracique, cet exercice permet d’approfondir la respiration. Il faut veiller à une expiration aussi longue que possible.



Debout, le visage face à un mur. Tenir la bande élastique entre les mains puis s’appuyer contre le mur, environ à hauteur d’épaules.

Inspirer en tirant la bande élastique en arrière avec la main droite et en effectuant simultanément une rotation du haut du corps vers la droite. La tête suit également le mouvement du bras.



Revenir avec le haut du corps contre le mur et y appuyer de nouveau la main droite. Expirer le plus longtemps possible puis changer de côté.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO