

Principes

Respiration

Principe de base: inspirer par le nez, expirer par la bouche.

Inspirer latéralement et dans le dos de manière que les arcs costaux inférieurs s'ouvrent sur le côté et vers l'arrière. Expirer en refermant les côtes vers l'intérieur et vers le bas tout en amenant doucement le nombril vers la colonne vertébrale.

La respiration s'accorde avec le but de l'exercice. Le principe est le suivant: inspiration = allongement de la colonne vertébrale et préparation de l'exercice; expiration = stabilité et activation du centre.

Exemples



Assisted Roll Up
Inspirer – se préparer et accentuer l'allongement de la colonne vertébrale.
Expirer – rouler en arrière et activer le centre.



Leg Pull Front
Inspirer – se préparer et accentuer l'allongement de la colonne vertébrale.
Expirer – lever la jambe, activer le centre et tenir l'équilibre.

Remarque

Eviter en inspirant de soulever les omoplates et d'ouvrir l'arc costal antérieur.

Important

On appelle cette respiration la respiration costale.

Allongement de la colonne vertébrale

On entend par allonger la colonne vertébrale dans l'axe le fait de l'étirer. La tête s'éloigne du bassin sans pour autant que la forme naturelle en double S de la colonne vertébrale s'en trouve modifiée.

En allongeant la colonne vertébrale dans l'axe, celle-ci est délestée, la pression sur les disques intervertébraux réduite et les vertèbres peuvent bouger librement.

Exemples



Roll Down
La colonne vertébrale est au maximum de sa longueur dans la flexion.



Press Up
La colonne vertébrale est au maximum de sa longueur dans l'extension.



Spine Twist
La colonne vertébrale est au maximum de sa longueur dans la rotation.



Tic Toc
La colonne vertébrale est au maximum de sa longueur dans l'inflexion latérale.



Allongement de la colonne vertébrale dans l'axe.

Important

Dans tous les exercices, la colonne vertébrale est allongée au maximum quelle que soit la position dans laquelle vous vous trouvez.