

# Aspirer à l'élite



## Échauffement avec course sur place

Marchez sur place pendant trois minutes en levant haut les genoux. Augmentez progressivement la vitesse tout en surveillant votre respiration.

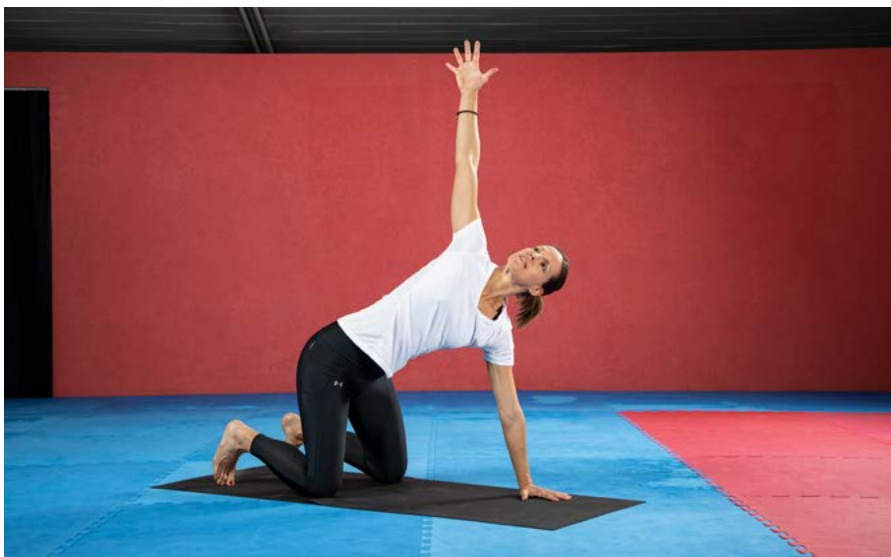
**Activation du système cardio-vasculaire.**

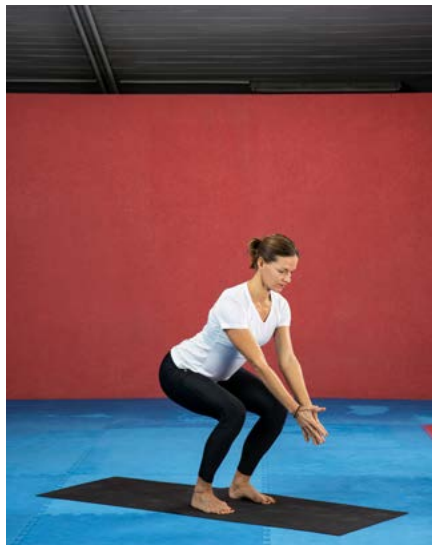


## Mobilisation de la colonne vertébrale thoracique

À quatre pattes, inspirez et allongez le dos. Dirigez le regard vers le sternum en expirant. Dirigez le regard vers vos mains en inspirant. Expirez et étendez un bras vers le haut. Répétez le tout dix fois par côté.

**Ouverture de la cage thoracique.**





### **Squats**

Jambes écartées à la largeur des épaules, levez les mains au-dessus de la tête en inspirant. En expirant, asseyez-vous en pensée sur une chaise tout en ramenant les mains devant vous. Inspirez de nouveau en vous relevant et mettez de nouveau les mains au-dessus de la tête. Répétez le tout à raison de trois séries de 15 répétitions.

**Renforcement des grands muscles fessiers et des jambes. Le mouvement des bras ouvre également la cage thoracique.**



### **Ramer avec la Theraband**

Les jambes écartées à la largeur des épaules, tirez la bande tendue vers la poitrine. Rapprochez les omoplates ce faisant et inspirez. Ramenez les mains à la position de départ en expirant. Ramez à raison de trois séries de 15 répétitions.

**Renforcement de la partie supérieure du dos.**



### **Mieux vivre avec l'asthme**

---

Pour les enfants, les adolescents et les adultes: approfondissez vos connaissances sur la maladie, son origine et les traitements possibles lors de nos formations sur l'asthme. Vous y apprendrez aussi la gestion pratique de l'asthme au quotidien avec des exercices.  
[aha.ch/formations-cours](http://aha.ch/formations-cours)