

## Export des exercices stabilité des muscles respiratoires, niveau 1

### Expiration buccale lente



Soufflez le plus longtemps possible par la bouche. Vous pouvez augmenter la difficulté en soufflant en pinçant les lèvres ou en soufflant dans une paille placée dans un verre ou une bouteille d'eau.

### Expiration buccale rapide



Soufflez le plus rapidement possible par la bouche.

### Inspiration nasale rapide



Inspirez le plus rapidement possible par le nez.

### Inspiration contrariée en apnée expiratoire



Videz complètement vos poumons puis fermez la bouche et pincez vous le nez et inspirez sans laisser l'air rentrer dans vos poumons.

## Abdominaux transverse



Sur le dos jambes repliées, ou assis, debout ou encore à quatre pattes pour varier la difficulté de l'exercice. Concentrez-vous sur votre APEA. Tout en maintenant votre centre engagé, rentrez le ventre au maximum à l'expiration puis relâchez légèrement le ventre à l'inspiration. Pour augmenter la difficulté, réalisez la même chose mais maintenez constamment le ventre rentré au maximum pendant l'inspiration et l'expiration sans relâcher votre APEA.