

APNEE STATIQUE + APNEE DYNAMIQUE

Exercice statique :

Être allongé ou assis sur un fauteuil (attention au risque de chute en cas d'apnée un peu trop poussée)

- Maitrise de la respiration :
 - Se ventiler uniquement par le ventre, rempli et vider de plus en plus => 10 cycles respiratoires
 - Inspirer par le ventre, puis la poitrine, expirer à l'inverse => 10 cycles respiratoires
 - Pratiquer la respiration complète en remplissant le ventre, puis la poitrine puis les épaules (sous claviculaire), expirer à l'inverse => 10 cycles respiratoires

Utiliser la respiration complète pour la suite des exercices

- Respiration calmante : compter jusqu'à 3 à l'inspiration et jusqu'à 6 à l'expiration => 10 cycles respiratoires
- La plus longue expiration possible : ce jeu consiste à réaliser la plus longue expiration possible. Effectuer plusieurs cycles en chronométrant l'expiration à chaque fois et en essayant de l'augmenter à chaque fois
- Respiration rectangulaire : les inspirations et expirations durent 5 secondes, et on augmente progressivement les apnées poumons pleins et poumons vides de 5 secondes à 30 secondes par pas de 5 secondes :
 - Inspirer 5s, bloquer 5s, expirer 5s, bloquer 5s => 10 cycles
 - Inspirer 5s, bloquer 10s, expirer 5s, bloquer 10s => 10 cycles
 - Inspirer 5s, bloquer 15s, expirer 5s, bloquer 15s => 10 cycles
 - ...

Exercice dynamique :

- 15 minutes de marche : commencer les apnées toutes les 1', en augmentant les temps d'apnée : apnée 20'', récup 40'', apnée 25'', récup 35'', apnée 30'', récup 30'', apnée 35'', récup 25'', apnée 40'', récup 20'', et recommencer le même cycle
- Même exercice sur 15 minutes en marche rapide

NB : l'exercice peut se faire également sur un vélo d'intérieur, un stepper, etc ...