

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Simplex exercices quotidiens pour un dos en bonne santé

### Exercices avec la bande de gymnastique Thera-Band :

La bande de gymnastique sert à la fortification individuelle de la musculature. Les bandes existent dans différentes résistances. Choisissez une bande d'une résistance qui vous permet de répéter les exercices dix fois.

AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



#### Exercice 1 :

##### Fortification des épaules

Asseyez-vous en posture droite et veillez à ce que votre dos demeure bien droit. Enroulez la bande de gymnastique une fois autour de vos mains et laissez un espace de pratiquement 30 cm en veillant à ce que les paumes soient dirigées vers le haut. Relâchez vos épaules et tirez sur la bande avec les deux mains pour l'écarter. Relâchez la tension lentement par la suite. Répétez l'exercice env. 10 fois.



#### Exercice 2 :

##### Fortification du dos

Placez votre pied droit sur la bande de gymnastique et enroulez l'autre extrémité autour de la main gauche. Dirigez votre bras gauche diagonalement vers le haut à gauche contre la résistance de la bande. Relâchez la tension et abaissez le bras de sorte que vous continuez de ressentir une tension au niveau des épaules. Répétez l'exercice env. 10 fois, puis changez de côté.



#### Exercice 3 :

##### Entraînement de la musculature des bras et des épaules

Enroulez les extrémités de la bande autour de vos paumes et tendez les bras à côté du tronc vers le haut. Écartez la bande lentement en tirant avec les deux mains. Relâchez ensuite la tension et répétez l'exercice env. 10 fois.



#### Exercice 4 :

##### Fortification de la musculature des bras et du dos

Asseyez-vous sur la bande de gymnastique et enroulez les extrémités de la bande autour de vos deux mains. Déplacez ensuite les deux bras diagonalement env. 10 fois en avant et en arrière.