



Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices de fortification des muscles

Exercices avec le ballon d'équilibre Dynair Senso

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1:

Fortifie tous les muscles du dos et des fesses, et les muscles ischiojambiers

Mettez-vous à quatre pattes et placez le genou au centre du coussin d'équilibre. Levez l'autre jambe en arrière en l'allongeant. Maintenez le bassin et le dos bien droits, rentrez le nombril aussi fortement que possible. Basculez maintenant la jambe raide environ 15 fois légèrement dans la direction du plafond. Répétez cet exercice 3 fois de chaque côté.



Exercice 3:

Fortifie les muscles obliques du tronc

Asseyez-vous au centre du coussin d'équilibre et posez les jambes fléchies devant vous. Le dos est droit, les muscles abdominaux sont activés et rentrés. Prenez un objet à hauteur de la poitrine entre les mains et tournez la partie centrale du tronc vers la droite et vers la gauche. Les épaules sont abaissées et la tête suit le mouvement. Répétez environ 15 fois. 3 séries.

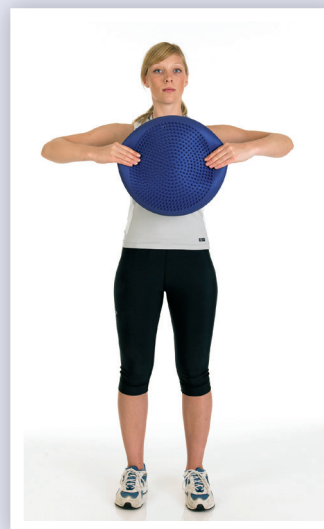


Exercice 2:

Fortifie la musculature du tronc

Asseyez-vous en posture droite sur le coussin d'équilibre. Le milieu de votre corps se situe approximativement un peu derrière le milieu du coussin d'équilibre. Levez les deux pieds du sol et équilibrez

votre corps. Maintenez cette position pendant environ 10 à 15 secondes et répétez cet exercice environ 15 fois.



Exercice 4:

Fortifie les muscles supérieurs du dos

Mettez-vous debout et prenez le coussin d'équilibre à hauteur de la poitrine entre les mains. Veillez à ce que vos coudes pointent vers l'extérieur à hauteur des épaules et à ne pas lever les épaules. Tirez le coussin d'équilibre sur les côtés. Vos omoplates se rapprochent de la colonne vertébrale.

Répétez cet exercice environ 15 fois. Exécuter 3 séries en veillant à abaisser et à assouplir les bras entre les exercices.