

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices de fortification des muscles

Exercices avec la barre remplie d'eau SLASHPIPE



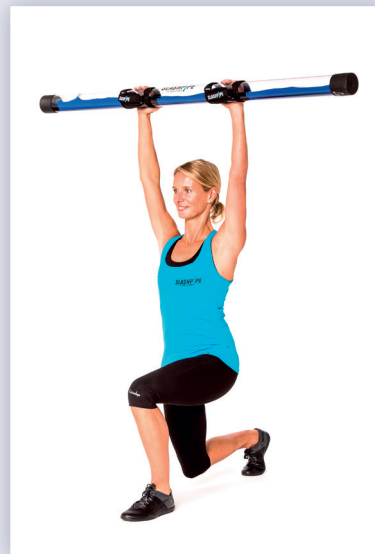
AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1:

Exercice du canoë
Groupe de muscles : le canoë est un exercice de fortification des muscles du dos et sert également à l'échauffement et au refroidissement des muscles.
Position initiale : une jambe en avant et une jambe en arrière à largeur des épaules. Empoignez la SLASHPIPE à largeur des épaules. Pliez légèrement les bras.

Exécution du mouvement: amenez la SLASHPIPE dans un mouvement rapide de gauche à droite. L'exercice ressemble aux mouvements des épreuves nautiques disputées en kayak et en canoë.



Exercice 2:

Une jambe en avant et une jambe en arrière
Groupe de muscles: l'exercice de la jambe en avant et de la jambe en arrière fortifie les muscles de la jambe et des fesses.
Position initiale : posture debout à largeur des épaules. Pied arrière levé en s'appuyant sur les orteils. Regard droit devant soi.

Exécution du mouvement : abaissez le genou à l'arrière sans toucher le sol. Veillez à ne pas avancer le genou de devant plus loin que le pied. Le dos reste droit. Changez de côté.



Exercice 3:

Crunch-abdos

Groupe de muscles : l'exercice classique pour les abdominaux. Le crunch-abdo est un exercice pour fortifier les grands droits de la musculature du ventre.
Position initiale : couché sur le dos. Jambes repliées. SLASHPIPE maintenue avec les bras légèrement coudés devant soi.
Exécution du mouvement : amenez la SLASHPIPE sur une position plus haute via un mouvement du buste. Les muscles du ventre doivent être tendus.



Exercice 4:

Inclinaison latérale

Groupe de muscles: l'inclinaison latérale est un exercice de fortification des muscles obliques du ventre et du dos.
Position initiale : colonne vertébrale droite. Posture debout à largeur des épaules. Pliez légèrement les bras. SLASHPIPE au-dessus de la tête.

Exécution du mouvement : inclinez la SLASHPIPE d'un côté, jusqu'à l'atteinte d'une inclinaison latérale sans douleur. Changez de côté.