

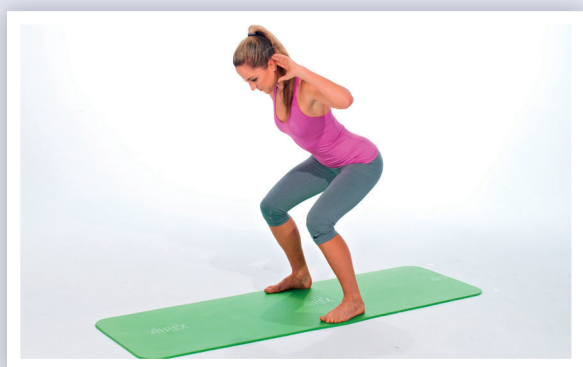


Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices de gymnastiques simples et fonctionnels de fortification des muscles

Exercices sur le tapis de gymnastique 2

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1:

Demie flexion des genoux

Position de départ : debout.

Exercice : amenez le bassin en arrière en laissant le tronc droit et fléchissez lentement les genoux jusqu'à l'atteinte d'un angle de 90 degrés.

Variante : croisez les mains dans la nuque, placez-vous à proximité d'un mur ou fléchissez les genoux encore plus en contrôlant vos mouvements. Répétez 8 à 15 fois.



Exercice 2:

Dessus de table

Position de départ : position à quatre pattes.

Exercice : soulevez un bras, puis une jambe, puis les deux en diagonale, sans changer de position.

Variante : rapprochez les coudes et les genoux des extrémités en diagonale sous le corps. Répétez 8 à 15 fois en exécutant trois séries par côté.



Exercice 3:

Appui de coude

Position de départ : appui de coude.

Exercice : appuyez-vous sur les avant-bras en stabilisant les épaules et les hanches sur un niveau parallèle. Maintenez la position.

Variante : levez un bras allongé ou une jambe allongée. Répétez 8 à 15 fois en exécutant trois séries par côté.



Exercice 4:

Rotation des vertèbres thoraciques

Position de départ : position à quatre pattes. Mains sur le sol, épaules basses, nuque allongée, buste soulevé vers le haut.

Exercice : soulevez le bras sur le côté et simultanément en arrière. Les pouces pointent vers le plafond ou l'arrière, tournez et dirigez la tête et la colonne vertébrale thoracique vers la main, le bas du corps ne bouge pas. Répétez 16 fois, puis changez de côté.