

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Simplex exercices quotidiens pour un dos en bonne santé

Exercices avec le bâton de gymnastique :

Le bâton de gymnastique est particulièrement bien approprié aux exercices de fortification et d'étirement de la musculature des épaules. Il permet par ailleurs aussi d'améliorer l'autoperception de la posture. Placez le bâton verticalement avec les deux mains sur votre dos. La partie postérieure et inférieure de la tête faisant suite à la nuque, la colonne vertébrale thoracique et le bassin touchent-ils le bâton ? Votre colonne vertébrale est effectivement droite dans l'affirmative.

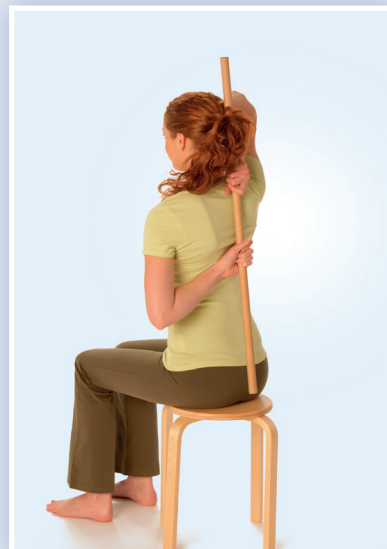
AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1 :

Fortification de la musculature des épaules et du dos

Asseyez-vous en posture droite sur une chaise, basculez le bassin légèrement vers l'avant et soulevez le thorax. Maintenez le bâton de gymnastique avec les deux mains et tendez les bras verticalement au-dessus de la tête. Inclinez maintenant le tronc vers l'avant et exécutez de faibles rotations relativement rapides de droite à gauche par alternance. Exécutez ce mouvement env. 30 secondes et veillez à ce que votre dos demeure bien droit.



Exercice 2 :

Étirement de la musculature des épaules

Asseyez-vous de nouveau en posture droite et maintenez le bâton aux deux extrémités. Dirigez le bâton verticalement derrière le dos et tentez de rapprocher les mains autant que possible du bâton. Maintenez cette position env. 10 secondes et changez de bras.



Exercice 3 :

Étirement des pectoraux

Maintenez le bâton avec les deux mains et soulevez les bras en les couplant. Déplacez maintenant vos bras et le bâton lentement vers l'arrière à différentes hauteurs. Exécutez cet exercice durant une minute.



Exercice 4 :

Fortification de la musculature des bras et des épaules

Asseyez-vous en posture droite et tendez le bâton horizontalement vers l'avant. Tentez ensuite d'étirer le bâton légèrement et de le resserrer par la suite. Répétez les mouvements durant une minute.