



Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices de fortification des muscles

Exercices avec le coussin d'équilibre Dynair Pro

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1:

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

Couchez-vous sur le dos et placez vos talons en fléchissant les jambes sur le Dynair Pro. Soulevez ensuite vos fesses lentement jusqu'à ce que votre bassin se trouve en prolongement des genoux. Maintenez cette position et veillez à ce que votre bassin demeure toujours bien levé. Rabaissez votre bassin lentement. Répétez cet exercice environ 15 fois.



Exercice 2:

Fortifie les muscles abdominaux

Asseyez-vous en posture droite sur le Dynair Pro. Le milieu de votre corps se situe approximativement un peu derrière le milieu du coussin d'équilibre. Croisez vos mains dans la nuque et déplacez-vous lentement en arrière en veillant à laisser le buste tendu. Expirez en vous déplaçant en arrière et inspirez en vous relevant. Répétez cet exercice environ 15 fois. 3 séries.



Exercice 3:

Fortifie la musculature latérale du tronc

Prenez latéralement appui avec l'avant-bras sur le Dynair Pro. Veillez à ce que votre coude soit positionné verticalement sous votre épaule au milieu du coussin. Vos os du bassin sont dirigés vers l'avant et votre corps forme une ligne. Soulevez maintenant le bras et la jambe supérieure. Maintenez cette position brièvement et répétez cet exercice environ 10 à 15 fois. Exécutez 3 séries de chaque côté.



Exercice 4:

Fortifie le corps tout entier

Tournez le Dynair Pro avec le plateau contre haut et prenez appui sur le plateau. Votre corps est allongé en ligne droite. Les muscles abdominaux sont activés et rentrés. Déplacez votre poids corporel de droite à gauche. 15 fois de chaque côté. 3 séries.