

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Simplex exercices quotidiens pour un dos en bonne santé

Exercices sur le tapis de gymnastique :

Exercices de gymnastiques simples et fonctionnels de fortification des muscles.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1 :

Fortification de la musculature latérale du tronc

Placez-vous en position latérale, appuyez-vous sur l'avant-bras gauche et repliez la jambe gauche. Tendez le bras droit au-dessus de la tête. Soulevez le bassin et stabilisez-vous dans cette position. Maintenez la tension jusqu'à ce que vous ressentiez une fatigue musculaire. Changez de côté et répétez l'exercice sur l'autre côté.



Exercice 2 :

Entraînement de la musculature dorsale

Mettez-vous à quatre pattes. Tendez le bras droit et la jambe gauche en diagonale. Dirigez le regard vers le sol. Effectuez cet exercice env. 10 fois, puis répétez l'exercice avec l'autre bras et l'autre jambe.



Exercice 3 :

Étirement du dos

Couchez-vous sur le dos sans vous crispez et saisissez vos genoux avec les deux mains. Tirez les genoux prudemment dans la direction du tronc. Maintenez cette tension une minute.



Exercice 4 :

Fortification des muscles fessiers

Mettez-vous à genoux sur le sol, inclinez le tronc vers l'avant et appuyez-vous sur les avant-bras. Poussez maintenant le talon gauche verticalement vers le plafond. Coudez l'articulation du genou et du pied pour former un angle de 90°. Répétez l'exercice env. 2 fois par jambe jusqu'à ce que vous ressentiez une fatigue musculaire.