Aktion Gesunder Rücken e. V.

Simples exercices quotidiens pour un dos en bonne santé

Exercices avec des haltères :

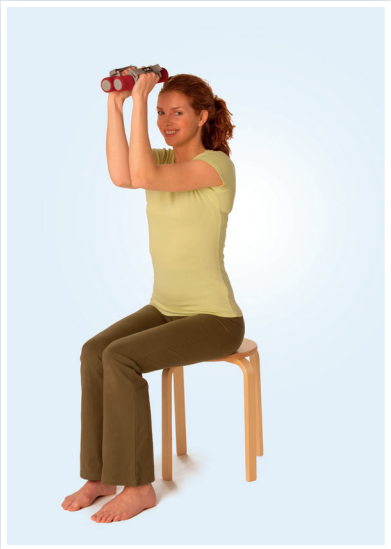
Les haltères courts sont maniables et particulièrement bien appropriés comme instrument d'entraînement pour améliorer l'endurance des muscles efficacement. Choisissez le poids des haltères de sorte que vous pouvez effectuer les exercices sans contracture des épaules.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Exercice 1 :

Fortification des muscles profonds du dos et stabilisation de la colonne vertébrale

Asseyez-vous en posture droite sur une chaise et tendez les bras verticalement vers le haut. Inclinez votre tronc vers l'avant. Levez et abaissez maintenant les deux bras durant env. 30 secondes en effectuant des mouvements de hache courts et rapides. Étirez simultanément votre colonne vertébrale.



Exercice 2 :

Fortification des muscles des épaules et des pectoraux

Levez les deux bras à côté du tronc en coudant les bras. Écartez et ramenez les altères et les coudes devant la tête. Répétez le mouvement env. 10 fois.

Exercice 3 :

Entraînement du dos et des épaules

Coudez à nouveau vos bras et levez les bras latéralement vers le haut. Levez et abaissez les bras par alternance au niveau des articulations des épaules. Répétez les mouvements env. 10 fois.

Exercice 4 :

Fortification des épaules

Tendez les deux bras vers l'avant à la hauteur du sternum. Écarter ensuite les bras sur le côté du corps en arrière et ramenez-les vers l'avant. Répétez l'exercice env. 10 fois.

Encadrement sportif scientifique par Ulrich Kuhnt du groupement fédéral des écoles de dos [Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.]