

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Simplex exercices quotidiens pour un dos en bonne santé

### Exercices avec le ballon de gymnastique :

Le ballon de gymnastique est approprié à des exercices d'étirement et de fortification variés et se prête particulièrement bien à un entraînement efficace de l'équilibre.

AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



#### Exercice 1 :

##### Fortification des muscles abdominaux

Asseyez-vous sur le ballon de gymnastique sans vous crispier, levez le genou gauche et faites pression sur le genou levé avec la main droite. Tendez le bras gauche simultanément vers le plafond. Changez de jambe par la suite. Répétez l'exercice env. 10 fois.



#### Exercice 2 :

##### Fortification du dos

Couchez-vous avec le ventre sur le ballon et appuyez-vous avec les mains et les pointes des pieds sur le sol. Levez ensuite lentement le bras gauche et la jambe droite et tendez-les. Maintenez la tension brièvement, puis changez de bras et de jambe. Répétez l'exercice env. 15 fois.



#### Exercice 3 :

##### Fortification des muscles fessiers

Couchez-vous sur le dos et posez les talons sur le ballon. Déplacez ensuite le bassin doucement de haut en bas et évitez de cambrer la colonne vertébrale lombaire. Répétez l'exercice env. 20 fois.



#### Exercice 4 :

##### Étirement de la musculature des épaules

Mettez-vous à genoux devant le ballon de gymnastique et posez les deux bras sur le ballon. Déplacez le thorax avec précaution vers le sol et tournez le tronc de gauche à droite. Répétez l'exercice env. 10 fois.