Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices de mobilisation, d'étirement et de stabilisation

Exercices avec les coussins d'équilibre Balance-Pad

Exercice 1:

Balance bilatérale des bras et des jambes
Position de départ : couché sur le ventre. Bras tendus en avant, jambes légèrement écartées, pointes des pieds dirigées vers l'extérieur
Exercice : soulevez et abaissez simultanément le buste, les bras et les jambes. Répétez l'exercice 16 fois.

Exercice 2:

Étirement des muscles fléchisseurs de la hanche
Position de départ : à quatre pattes en pliant une jambe vers l'avant, mains sur le bassin.
Exercice : déplacez le bassin dans la direction du talon de devant en le tirant simultanément vers le bas.
Variante : déplacez votre jambe dans la direction du bassin en maintenant votre pied. Maintenez cette position, puis changez de côté.

Exercice 3:

Mouvement vers l'avant en ligne avec rotation
Adoptez la posture du mouvement vers l'avant en ligne. Le talon est en contact direct avec le genou sur une ligne, les mains sont posées sur la nuque et le tronc exécute une rotation de 90 degrés vers le côté avant de la jambe.
Effets : stabilisation de l'axe des hanches.
Variations : fermez les yeux.
Durée : 15 à 30 secondes, puis changez de jambe

Exercice 4:

Couché sur le dos
Couchez-vous sur le dos et étirez le dos en allongeant les bras.
Effets : étirement des muscles du buste et mobilisation de la colonne vertébrale thoracique. Maintenez cette posture pendant 15 à 30 secondes.