



Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices de fortification des muscles

Exercices avec le coussin d'équilibre Jumper

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1:

Fortifie tous les muscles abdominaux

Couchez-vous avec le dos sur le Jumper. Activez toute votre musculature du tronc et levez vos extrémités. La jambe droite est étendue de tout son long et la jambe gauche est pliée. Étirez simultanément le bras gauche au-dessus de la tête et le bras droit de façon parallèle au corps. Alternez la position. Répétez cet exercice environ 15 fois de chaque côté. 3 séries.



Exercice 2:

Fortifie les muscles de la colonne vertébrale lombaire et les muscles ischiojambiers

Couchez-vous sur le dos et placez vos talons les jambes fléchies sur le Jumper. Soulevez votre bassin. Étirez une jambe en prolongement de la cuisse vers l'avant dans cette position. Maintenez cette position et veillez à ce que votre bassin demeure toujours bien levé. Répétez cet exercice environ 10 fois par alternance de chaque côté. Rabaissez toujours le bassin entre les exercices. 3 séries.



Exercice 3:

Fortifie la musculature du tronc dans l'ensemble et les jambes

Retournez le Jumper de sorte que le plateau soit en haut. Prenez appui sur le plateau et veillez à une posture droite du corps. Amenez ensuite par alternance un pied en avant sur le côté vers le Jumper et ramenez-le en arrière. Répétez 10 à 15 fois de chaque côté. 3 séries.



Exercice 4:

Fortification des muscles latéraux du tronc

Couchez-vous avec le côté sur le Jumper. Prenez appui sur votre avant-bras et veillez à ce que votre coude soit positionné verticalement sous votre épaule. Position verticale des os du bassin. Déplacez maintenant les jambes fermées et allongées de la taille vers le haut et rabaissez-les. Répétez ces exercices 10 à 15 fois. 3 séries par alternance.