

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices de fortification des muscles

Exercices avec le ballon bascule Pendel Ball



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1:

Fortifie les muscles dorsaux dans l'ensemble

Couchez-vous sur le dos en faisant le pont avec le haut du corps sur le Pendel Ball. Placez vos mains des deux côtés de la tête. Servez-vous de vos pieds pour déplacer votre poids corporel par-dessus le Pendel Ball. Maintenez la tension de votre corps et veillez à ne pas abaisser le bassin. Répétez l'exercice environ 15 fois. 3 séries.



Exercice 2:

Fortifie les muscles abdominaux

Couchez-vous avec le dos sur le Pendel Ball. Placez vos mains des deux côtés de la tête et soulevez légèrement le buste. Maintenez cette position et soulevez les jambes par alternance. Répétez environ 15 fois de chaque côté. 3 séries.



Exercice 3:

Fortifie tous les muscles du tronc

Adoptez une position d'appui, les jambes placées sur le Pendel Ball. Veillez à ce que la partie centrale du tronc soit bien raide et stable et à ce que vous puissiez déplacer les articulations des épaules vers le haut. Rapprochez vos jambes du corps – le Pendel Ball se rapproche – avant de ramener vos jambes à la position initiale. Répétez cet exercice environ 10 à 15 fois. 3 séries.



Exercice 4:

Fortification des muscles du tronc dans l'ensemble et des jambes

Asseyez-vous en posture droite sur le Pendel Ball. Les jambes sont bien à plat sur le sol et positionnées à largeur des hanches. Les bras sont allongés et tournés vers l'extérieur. Levez-vous de cette position en contrôlant vos mouvements

et rasseyez-vous sur le Pendel Ball. Le haut du tronc est stable. Les muscles abdominaux sont activés et rentrés. Répétez environ 15 fois. 3 séries.