

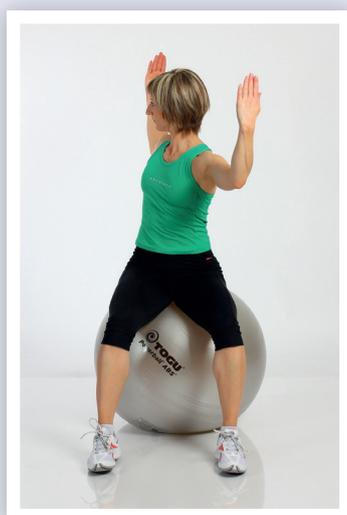


Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices de fortification des muscles et d'étirement / d'allongement

Exercices avec le ballon de gymnastique Powerball 2

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1: Fortifie la musculature latérale du tronc

Asseyez-vous en posture droite sur le ballon de gymnastique. Les jambes sont bien à plat sur le sol et positionnées à largeur des hanches. Levez les bras jusqu'à la hauteur des épaules et pliez-les vers le haut. Tournez-vous maintenant suivant l'axe longitudinal

de votre corps par alternance en arrière des deux côtés. Les épaules demeurent abaissées et la tête suit le mouvement. Répétez environ 10 à 12 fois de chaque côté. 3 séries.



Exercice 2:

Fortifie la musculature du tronc dans l'ensemble et les bras
Adoptez une position d'appui, les jambes placées sur le ballon de gymnastique. Veillez à ce que les mains soient placées directement sous les épaules. Votre partie centrale du tronc est stable et droite. Exécutez maintenant une pompe basse, puis revenez vers le haut. Répétez 12 à 15 fois. 3 séries.



Exercice 3:

Fortifie les muscles d'extension du dos
Couchez-vous avec le ventre sur le ballon de gymnastique Powerball ABS. Vos jambes sont écartées et adoptent une position stable. Couchez-vous avec tout le buste par-dessus le ballon. Placez vos mains à droite et à gauche de votre tête. Relevez ensuite votre dos jusqu'à ce que votre buste forme une ligne droite avec vos jambes. Regardez tout droit vers le bas. Répétez 12 à 15 fois. 3 séries.



Exercice 4:

Étirement du buste tout entier / de la partie avant du tronc
Pour commencer, asseyez-vous sur le ballon et roulez lentement en contrôlant vos mouvements jusqu'à la position couchée, de sorte que le ballon se trouve directement sous votre dos, la tête suspendue vers le bas. Amenez vos bras sur les côtés vers le haut et savourez cet allongement complet des muscles du ventre et du buste. Les épaules sont détendues, le buste se dilate et les muscles sur la partie avant du tronc peuvent s'étirer. Maintenez cette posture pendant environ 30 secondes.