

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Simplex exercices quotidiens pour un dos en bonne santé

### Exercices d'étirement :

Les simples exercices d'étirement sont bien appropriés à l'échauffement des groupes musculaires. Ils détendent les muscles et les mobilisent.

AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



#### Exercice 1 :

##### Étirement des épaules

Entourez le poignet d'une main avec l'autre main et tirez le bras par-dessus la tête dans le sens opposé. Maintenez la tension durant env. 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



#### Exercice 2 :

##### Étirement du biceps et du triceps

Tendez un bras verticalement vers le haut et pliez le coude aussi loin que possible derrière la tête. Servez-vous de l'autre main pour tirer le coude dans la direction de l'épaule opposée. Maintenez la tension env. 10 secondes et changez de bras.



#### Exercice 3 :

##### Étirement de la musculature des bras

Tendez le bras droit vers l'avant et rabattez la main vers le bas. Servez-vous des doigts et de la paume de la main gauche pour maintenir la main droite et tirez-la vers le corps. Maintenez la tension durant env. 10 secondes et répétez l'exercice avec le bras gauche.



#### Exercice 4 :

##### Étirement de la musculature de la nuque

Tendez votre colonne vertébrale cervicale et tournez la tête vers la droite. Déplacez le menton lentement en exécutant un demi-cercle devant la poitrine vers la gauche. Répétez l'exercice env. 10 fois.