



Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices d'une grande diversité pour le dos

Exercices pour fortifier le bas du dos

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1:

Le pont : étirement en douceur de la colonne vertébrale et de la nuque

Couchez-vous sur le dos les pieds écartés à largeur des hanches de sorte que le bout des doigts puisse toucher les talons. Tendez les bras au-dessus de la tête en inspirant ou écartez-les à hauteur des épaules et soulevez le bassin. Maintenez la tension et inspirez et expirez profondément plusieurs fois de suite. Ramenez les bras en arrière par-dessus la tête, posez-les à côté du corps et abaissez le bassin.



Exercice 2:

Sur le ventre : tonifie et fortifie le dos

Couchez-vous sur le ventre, posez le front sur le dos de la main et étirez le bras droit en prolongement du corps vers l'avant ; les muscles fessiers sont tendus. Soulevez le bras droit et la jambe gauche ainsi que la tête en inspirant. Servez-vous de votre bras gauche et de la cuisse droite pour décoller du sol. Répétez l'exercice trois à quatre fois, puis changez de côté.



Exercice 3:

Pivotement assis : étire et détend la musculature dorsale

Asseyez-vous en posture droite (les personnes plus avancées peuvent s'asseoir en tailleur ou en lotus, les débutants peuvent s'asseoir sur un siège / tabouret en laissant les pieds sur le sol), posez les mains sur les genoux, étirez la colonne vertébrale et inspirez profondément. En expirant, posez la main gauche sur le genou droit et tournez le buste vers la droite. Placez la main droite derrière le bassin. Étirez la colonne vertébrale en inspirant, puis intensifier la rotation en expirant la prochaine fois. Maintenez cette posture en respirant plusieurs fois, puis répétez l'exercice de l'autre côté.



Exercice 4:

Série d'exercices pour le dos : active la colonne vertébrale et les épaules

(1) Démarrez en position assise sur les talons, posez le buste sur les cuisses, le front sur le tapis et allongez les bras vers l'avant. (2) Allongez le haut de la colonne vertébrale en inspirant, soulevez le buste et la tête ; la nuque est allongée. (3) Mettez-vous à quatre pattes en expirant et faites un dos rond. (4) Lors de la prochaine inspiration, abaissez le milieu du dos jusqu'à ce que votre dos soit creux, la poitrine se dilate. (5) Uniquement pour les personnes plus avancées : posez les pieds sur le sol en expirant et adopter la position du chien tête en bas. Veillez à bien allonger le dos et laissez les jambes pliées si cette posture est plus agréable pour vous. Maintenez cette posture en respirant plusieurs fois. (6) Abaissez ensuite les genoux jusqu'au sol et remettez-vous à quatre pattes. Recommencez l'exercice dès le début et répétez-le 5 fois.