



Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices de fortification et de mobilisation

Exercices avec le coussin d'équilibre Dynair XXL

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Exercice 1:

Fortifie les muscles du dos dans l'ensemble

Couchez-vous avec le ventre sur le Dynair XXL et amenez vos bras par-dessus la tête vers l'avant. Étirez votre corps complètement et levez légèrement votre buste vers le haut, vos pieds quittent le sol. Tournez ensuite le buste par alternance à droite et à gauche. Tournez la tête en même temps. Répétez environ 15 fois de chaque côté. 3 séries.



Exercice 2:

Fortifie les muscles abdominaux obliques

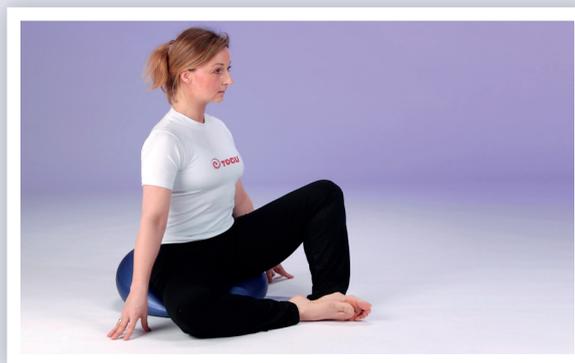
Couchez-vous avec le dos sur le Dynair XXL. Vos jambes sont fléchies et vos mains soutiennent légèrement votre tête. Levez ensuite le buste un petit peu et tournez-vous au départ de cette position en contrôlant vos mouvements vers la droite, revenez au milieu, puis tournez-vous vers la gauche. Exécutez l'exercice environ 15 fois de chaque côté. Respirez régulièrement sans vous forcer. 3 séries.



Exercice 3:

Fortifie la musculature latérale du tronc

Couchez-vous latéralement sur le Dynair XXL. Position verticale des os du bassin. Votre tête repose sur le bras inférieur étendu de tout son long. Levez votre buste latéralement vers le haut. Répétez cet exercice environ 15 fois de chaque côté. 3 séries par alternance.



Exercice 4:

Mobilisation et fortification du bas du dos

Asseyez-vous au milieu sur le Dynair XXL, votre buste est droit et vos jambes sont placées en tailleur de manière lâche. Basculez votre bassin en contrôlant vos mouvements à droite et à gauche. Votre dernière côte de l'arc costal s'approche alors de la crête iliaque du côté concerné. Répétez environ 15 fois de chaque côté. 3 séries.