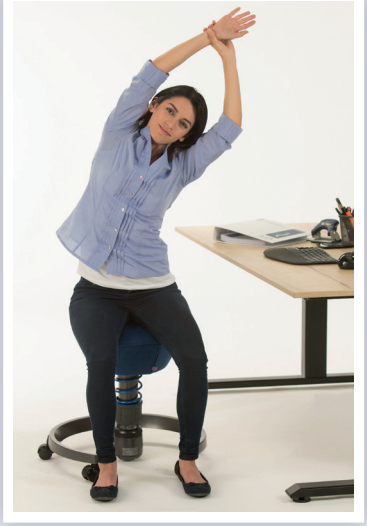
Aktion Gesunder Rücken e. V.

4 exercices à exécuter en passant

Ces exercices ne vous demandent pas beaucoup de temps et sont capables de prévenir efficacement les contractures, et de compenser la posture trop souvent raide, par exemple en demeurant assis.

Important: la sensation d'un allongement ou d'un étirement est une chose très individuelle. Nous vous recommandons, de ce fait, de cesser de vous allonger ou de vous étirer dès que le mouvement devient désagréable et de maintenir la tension.



Exercice 1a:

Étirement des épaules. Un bref exercice d'étirement prévient les contractures. Pour étirer le dos et les épaules, levez les bras, saisissez le poignet gauche avec la main droite et tirez le bras à droite. Maintenez la tension pendant quelques secondes, puis répéter l'exercice avec l'autre bras.

Exercice 1b:

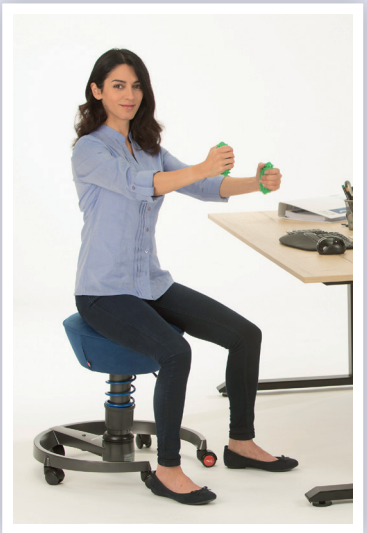
Cet exercice est également destiné à l'étirement des épaules. Allongez un bras devant vous, saisissez le bras avec l'autre main et tirez-le sur le côté devant le buste. Maintenez la tension, puis répétez l'exercice avec l'autre bras.

Exercice 2:

Étirement des bras. Pliez le bras droit étiré au-dessus de la tête au niveau du coude, saisissez l'articulation du coude avec la main gauche et tirez le coude vers l'épaule gauche. Maintenez la tension pendant environ dix secondes, puis répétez l'exercice avec l'autre bras.

Exercice 3:

Étirement des muscles des épaules et de la nuque. Allongez les bras devant le buste et croisez les mains. Inclinez la tête en avant, jusqu'à ce que l'étirement soit nettement perceptible. Maintenez la tension.



Exercice 4:

Asseyez-vous en posture droite sur une chaise et allongez les bras en avant. Secouez les Brasil pendant environ 30 secondes en exécutant de brefs mouvements saccadés. Exercice d'entraînement des muscles du bras et du dos.