

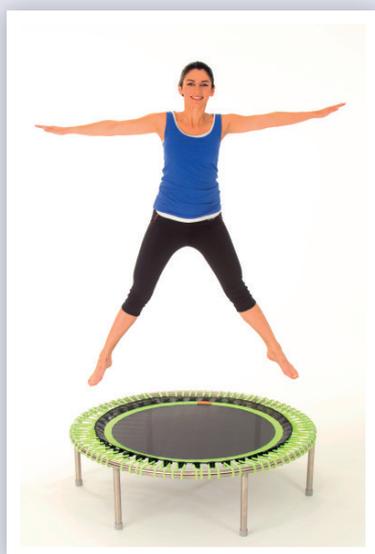
Aktion Gesunder Rücken e. V.

Exercices d'une grande diversité pour le dos

Exercices avec le mini-trampoline de bellicon



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

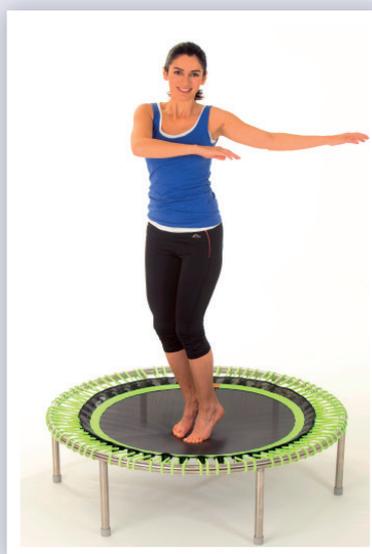


Exercice 1:

Sauter

Commencez par le mouvement du pantin, c.-à-d. que vous écartez vos jambes et vos bras du corps et les ramenez près du corps lors du prochain saut par alternance. Amenez vos bras près du corps, tandis que vos jambes demeurent écartées. Chan-

gez de nouveau de rythme et ressautez avec les deux jambes.

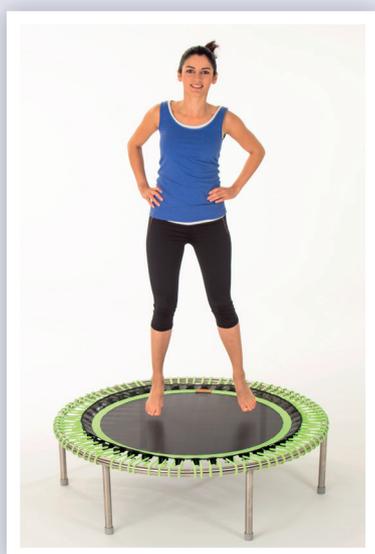


Exercice 2:

Twist

Intensifiez le saut et commencez à tourner les jambes par alternance à gauche et à droite pendant le saut. Le tronc demeure rigide et les bras sont écartés. Continuez d'intensifier l'exercice en balançant les bras dans le sens inverse.

Terminez l'exercice en vous balançant lentement.



Exercice 3:

Rotation

Commencez à sauter avec les deux jambes et tournez votre corps d'un quart de tour à gauche à chaque saut jusqu'à ce que reveniez à la position de départ. Tournez maintenant le corps dans l'autre sens. Intensifiez l'exercice en exécutant un demi-tour à gauche, puis un demi-tour à droite.

Répétez l'exercice

plusieurs fois. Terminez l'exercice en vous balançant lentement.



Exercice 4:

Balancer & respirer

Couchez-vous sur la toile, pliez les jambes devant le corps et commencez à vous balancer tout doucement. Exécuter un mouvement circulaire avec les genoux repliés dans et contre le sens des aiguilles d'une montre. Posez les pieds sur le bord de l'appareil et placez vos mains sur le ventre. Inspirez et expirez profondément.