

Je renforce

Mon dos



Matériel : - un tapis

- une chaise

- une musique douce pour le stretching

Echauffement : il est important de préparer le corps

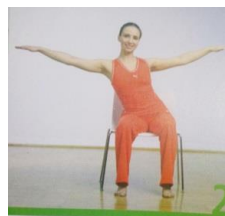
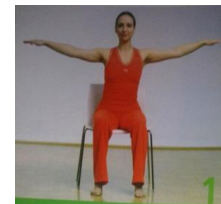
- Faites des cercles avec votre tête dans les deux sens (opposez l'épaule de la tête et en arrière, allongez la nuque).
- Faites des ronds avec les épaules, en amplifiant la grandeur.
- Pliez les genoux, un pied sur les orteils et alternez les pieds en gardant les genoux pliés.

Exercices pour renforcer mon dos :

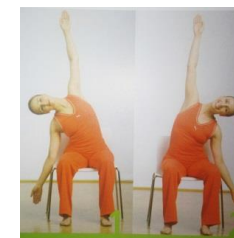
Enroulement de la colonne vertébrale : Pied largeur du bassin, les genoux relâchés, les bras le long du corps. Sur l'expiration enroulé la colonne vertébrale par le sommet du crâne, descendre vertèbre après vertèbre la tête vers le bas. Une fois en bas inspirez en relâchant bien le poids du buste et remonter en chemin inverse.



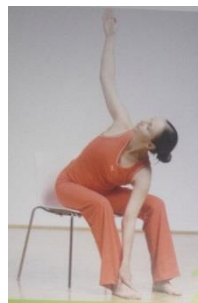
Position de départ pour les prochains exercices :
Assis sur une chaise ou un gros ballon, les bras tendu sur les côté hauteur épaule, les omoplates tirées vers le bas et les genoux seront dans la largeur du bassin.



Ex1 : Décalez le buste sur le côté (comme si on vous tirait la main), sans incliner le buste et sans changer l'appui sur la chaise. 3x8 chaque côté.

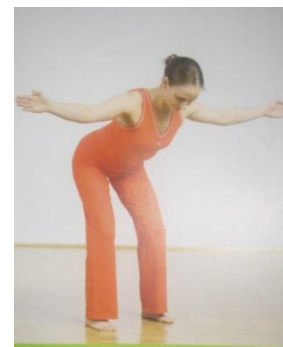


Ex 2 : Inclinez le buste sans changer l'appui sur la chaise et en bougeant le moins possible les épaules. 3x8 chaque côté.

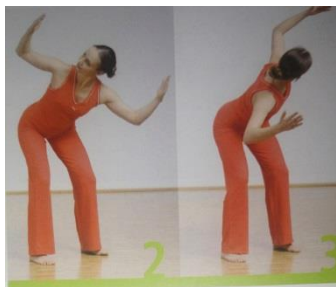


Ex 3 : Inclinez le buste en avant et faites une torsion du buste en touchant avec la main votre cheville opposé. 3x8 chaque côté.

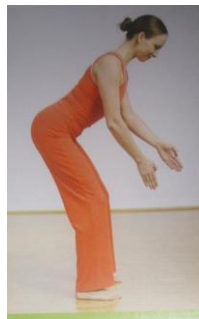
Position de départ pour les prochains exercices :
Placez les pieds dans la largeur du bassin ou un peu plus large, le buste incliné en avant en gardant le dos droit et allongé (ne pas arrondir le dos et ne le pas le creuser, maintenez le nombril vers la colonne vertébrale), les bras sur les côté et veillant à avoir les omoplates vers le bas du dos.



Ex 1 : Fermez et ouvrez les bras en croisant les poignets à chaque fermeture. 3x8.



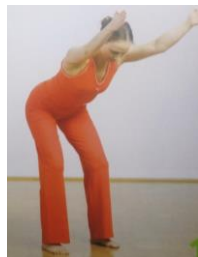
Ex 2 : Pliez les coudes mains vers le haut et paume de mains vers votre visage. Sans bouger dans les épaules et le bassin, tournez le buste de chaque côté. 3x8 chaque côté.



Ex 3 : Monter les bras au-dessus de votre tête et descendez les le long de votre buste, veillez à garder vos épaules basse. 3x8.



Bascule du corps : Sur un pied, le genou monté avec la main dessus, allongez le buste vers le haut. Tendez la jambe sur le côté en opposant la main sur le côté opposé en décalant légèrement le buste sur le côté.



Revenez en position de départ. 3x8 chaque côté.

Abdos : Allongez sur le dos, les jambes pliées, les mains sur les cuisses. Soutenez la tête (imaginez une balle de ping-pong sous le menton). Décollez le haut du buste, glissez vos mains sur vos cuisse afin d'aller plus loin, donnez une direction vers le haut et non vers les genoux). Redescendez le buste. 3 x8 ou plus.



Stretching : pour garder une bonne mobilité corporelle. Gardez une respiration nature et relâchez les tensions pour assouplir les muscles.



BAS DU DOS : Allongez-vous sur le dos, fléchissez les genoux et glissez les pieds vers les fessiers. Amenez les mains derrière les cuisses pour éviter de placer les genoux en situation d'hyper flexion. Expirez, tirez les genoux vers la poitrine et les épaules et soulevez les hanches du sol. Retendez les jambes lentement et l'une après l'autre pour éviter d'éventuels douleurs ou spasmes.



DOS : Allongez-vous sur le dos en tenant les jambes. Fléchissez un genou, levez-le vers la poitrine et attrapez-le avec la main opposée. Expirez et tirez le genou de l'autre côté du corps vers le sol, en gardant les coudes, la tête et les épaules à plat au sol.

Bon Travail...

Renforcement Musculaire, Ballet'Fitness, Pilates...

Contactez-nous au 06 21 38 87 85

Retrouvez toutes ces informations sur www.sofitforme.site.fr