

Exercices pour la partie inférieure du dos

Partie inférieure du dos

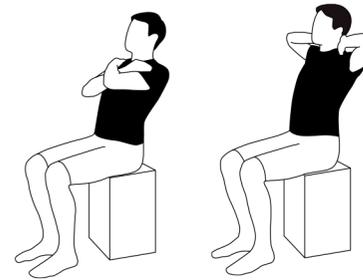
Aujourd'hui, c'est le bas du dos que nous exerçons. Les deux premiers exercices renforcent la musculature abdominale et dorsale, le troisième étend la musculature dorsale inférieure et soulage les douleurs.



Position de départ: Croisez vos mains et posez-les sur les deux clavicules.

Mouvement: Gardez le torse droit et basculez-le en avant et en arrière sans faire le dos rond.

Augmentation de la difficulté: le buste incliné vers l'avant et le dos bien droit, reproduisez sans trop d'amplitude le mouvement des bras d'un coureur. A répéter entre 10 et 20 fois.



Position de départ: Vos mains croisées sont posées sur les deux clavicules.

Mouvement: Gardez le torse droit et basculez-le en arrière jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles abdominaux se tendre. Maintenez la position quelques secondes puis revenez doucement vers l'avant.

Augmentation de la difficulté: réalisez l'exercice en croisant les doigts derrière la nuque. A répéter entre 10 et 20 fois.



Position de départ: A quatre pattes, genoux à la verticale des hanches, mains légèrement en dedans, à la verticale des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne.

Mouvement: Tournez les mains vers l'avant, déplacez les fesses vers les talons et posez la tête sur le sol, dans le prolongement du dos. Maintenez la posture pendant 2 à 3 respirations.