



Séance de renforcement musculaire du dos

1

Munissez-vous de deux petites haltères (ou petites bouteilles d'eau) et placez-vous en position demi-assise, bras tendus et orientés vers le bas. Dans cette position, montez les coudes 10 fois.



2

En tenant un poids, placez-vous en position de fentes avant, une main posée sur le genou et l'autre bras tendu, orienté vers le bas. Dans cette position, montez le coude 10 fois avant de changer de côté et de répéter le mouvement.



3

En position debout, montez les bras et descendez le buste jusqu'à toucher la chaise. Faites cela 10 fois. Si vous avez mal aux épaules, faites l'exercice avec les bras croisés sur la poitrine. Si vous avez des difficultés pour garder l'équilibre, placez-vous contre un mur



4

A plat ventre sur un tapis ou un drap de bain, montez simultanément le bras gauche et la jambe droite, et inversement. Faites cela 10 fois de suite.



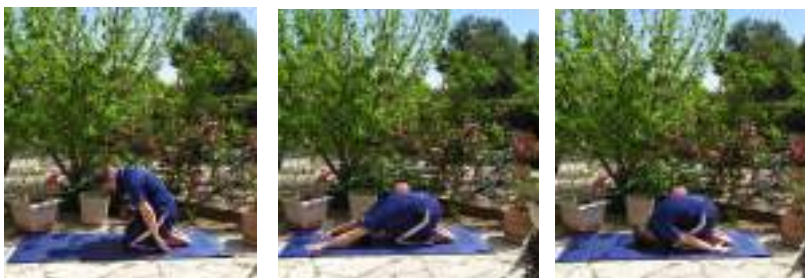
5

À genou sur le tapis, montez simultanément le bras gauche et la jambe droite, et inversement. Faites cela 10 fois de suite.



6

Etirement du dos : en gardant les fesses sur les talons, arrondissez le dos, soit avec les bras loin devant soit avec les bras près du corps.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>
www.saintmartindecrau.fr - www.facebook.com/stmartin13