

Etirer et renforcer votre dos

je regarde les conseils
en vidéo :



Ménagez votre corps, préservez votre passion

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Pâtisserie artisanale

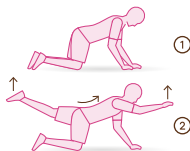
Etirer et renforcer votre dos

1 Verrouiller le bas du dos



Pensez à bien vous pencher en avant pour maintenir votre dos droit et ainsi éviter les risques de lésion discale.

2 Renforcer les muscles du dos

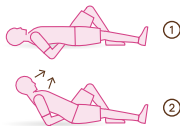


La cambrure du bas du dos est normale, maintenez-la pendant l'exercice.

- Mettez-vous à 4 pattes ;
- Tendez la jambe et le bras opposés ;
- Soufflez en montant les membres.

3 séries de 10 répétitions pour chaque côté

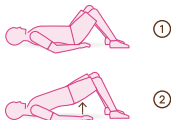
3 Renforcer les abdos



- En position allongée, avec vos mains sous le bas du dos, maintenez votre cambrure normale ;
- Soulevez uniquement la tête et les épaules ;
- Soufflez en montant la tête et le buste.

5 séries de 10 répétitions

4 Renforcer les fessiers



- En position allongée sur le dos et avec les jambes pliées à 90°, soulevez les fesses ;
- Maintenez votre cambrure du bas du dos en montant les fesses mais sans exagérer ;
- Soufflez en montant.

5 séries de 10 répétitions

5 Renforcer les obliques

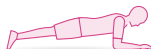


Cet exercice peut se faire en appui sur les genoux au lieu des pieds selon le niveau d'exercice

- Sur le côté, allongez-vous en vous appuyant sur l'avant bras ;
- Soulevez le buste et les jambes.

3 séries de 20 secondes de chaque côté

6 Exercice de gainage



Cet exercice peut se faire en appui sur les genoux au lieu des pieds selon le niveau d'exercice

- Allongez-vous à plat ventre ;
- Maintenez une position statique sur les avant bras et les pieds.

3 séries de 20 secondes

Le conseil de l'expert

Lorsque vous pratiquez les exercices de renforcement musculaire, pensez à vous échauffer, vous ne devez ressentir aucune accentuation de vos douleurs.