

Séance de renforcement du dos

Respire, bouge, continue

Tu es capable

Cette séance propose des exercices simples et accessibles pour renforcer le dos en douceur. Elle est adaptée à tous, dans le respect des capacités de chacun.

Objectifs :

Renforcer les muscles du dos pour améliorer le maintien.

Réduire les tensions et améliorer le confort au quotidien.

Gainage dorsal au sol (bras seuls)



Position : Allongé sur le ventre, front au sol

Exécution : Lever légèrement les bras, jambes au sol



Objectif : Renforcer le bas du dos sans contrainte

Durée : 10 à 15 secondes

Pont adapté



Position : Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds écartés largeur hanches

Exécution : Lever doucement le bassin, maintenir



Objectif : Renforcer dos et fessiers

Durée : 10 à 20 secondes

Gainage debout avec appui sur table ou mur



Position : Debout, mains en appui sur une table ou contre un mur

Exécution : Corps aligné, rentrer le ventre et maintenir la position

Objectif : Renforcer le dos et la posture en douceur

Durée : 20 à 30 secondes

Extension du dos sur chaise



Position : Assis au bout de la chaise, dos droit

Exécution : Pencher légèrement le buste en arrière puis revenir

Objectif : Renforcer les muscles lombaires

Répétitions : 8 à 12

Tirage élastique assis/debout



Position : Assis, élastique devant soi

Exécution : Tirer l'élastique vers la poitrine, coudes en arrière

Objectif : Renforcer le haut du dos

Répétitions : 10 à 15

Dos rond / dos creux (assis)



Position : Assis, mains sur les genoux

Exécution : Arrondir puis creuser le dos lentement

Objectif : Mobiliser et renforcer le dos

Répétitions : 8 à 10

Serrage des omoplates assis



Position : Assis sur une chaise, dos droit, bras relâchés le long du corps

Exécution : Rapprocher les omoplates en ouvrant la poitrine, puis relâcher lentement

Objectif : Renforcer le haut du dos et améliorer la posture

Répétitions : 10 à 15