

3 programmes de 12 exercices contre le mal au dos

Auteur : Bruno Chauzi

12 exercices pour le DOS - Niveau 1

Relaxation

Équerre

Demi Superman

Pyramidal

Child Pose

Good Morning

Sphinx

Gainage dorsal

Chien Tete en bas sur coudes

Gainage ventral

Dos creux / Dos rond

Pince Assis

**Circuit Training
DOS
Niveau 1**

12 11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12 exercices pour le DOS - Niveau 2

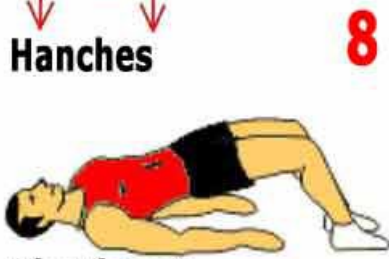
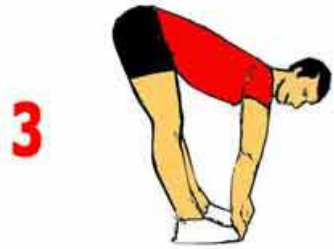


12
11 1

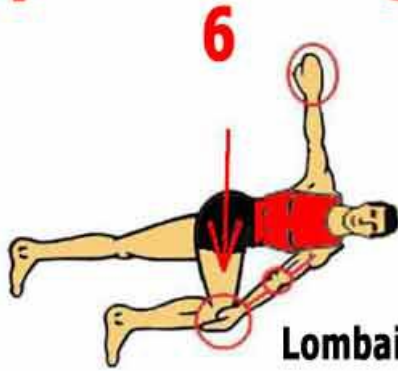


Circuit Training

DOS Niveau 2



7 5



12 exercices pour le DOS - Niveau 3

Tête en haut Tête en bas



Pince Debout



Superman

One leg Hip thrust



11

12

1



Gainage costal

10

Circuit Training

2

Toucher cheville



9

DOS

3

Niveau 3



Pince + Squat

Chien Tête en haut



8

4



Pince assis



Child Pose to Down Dog

7

6

5



Gainage dorsal + Pince

Gainage dorsal

Le renforcement musculaire du dos est la seule solution efficace et durable face au mal de dos.

Nos exercices pour gagner le dos sont efficaces pour retrouver et conserver aisance corporelle et bien-être. Il est bon de les associer avec des **massages avec rouleau** pour diminuer l'adhérence des fascias et avec des **étirements** pour augmenter l'amplitude des mouvements du bassin.

Pour les massages avec rouleau consultez la page

→ <https://entrainement-sportif.fr/massage-musculaire-rouleau.htm>

Pour les étirements consultez la page

→ <https://entrainement-sportif.fr/etirements.htm>



Avec Entrainement-sportif.fr , suivez plus de 50 programmes gratuits à télécharger ou imprimer pour se muscler, maigrir, se remettre en forme ou courir

Cliquez sur le lien suivant

[Programmes sportifs](#)