# Renforcement lombaire

12 exercices debout avec images. Environ 8 minutes.

Wakeout

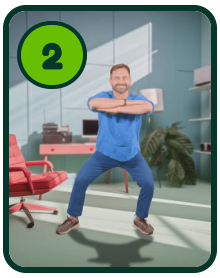
Sol qui ne glisse pas, avec la place de balancer les bras. Genoux souples, mouvements lents et petits. Arrête si quelque chose fait mal. En cas de blessure au dos, demande d'abord à ton médecin.




### D'un côté à l'autre bras levés

Bras en l'air, coudes pliés. Penche le buste d'un côté, puis de l'autre.

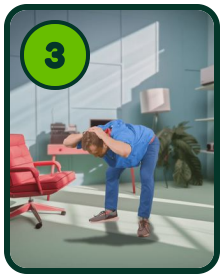
**5 de chaque côté**




### Inclinaisons latérales bras croisés

Pieds écartés, genoux pliés, bras croisés. Penche-toi d'un côté, puis de l'autre.

**5 de chaque côté**




### Courbures droites

Mains derrière la tête. Penche-toi en avant, dos plat, puis redresse-toi.

**8 fois, lentement**




### Aviron

Pieds écartés, genoux pliés. Pagaie comme en canoë, d'un côté puis de l'autre.

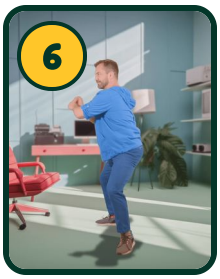
**6 de chaque côté**




### Swings de golf

Mains jointes, en bas devant toi. Balance-les par-dessus une épaule, puis l'autre.

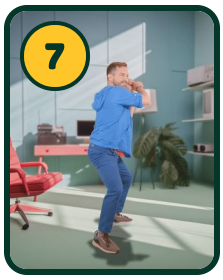
**6 de chaque côté**




### Swing de baseball gauche

Tiens une batte imaginaire près d'une épaule. Tourne les hanches et frappe.

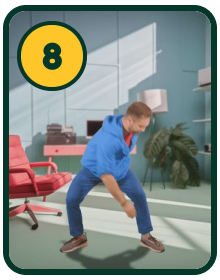
**6 frappes**




### Swing de baseball droit

Le même geste depuis l'autre épaule. Tourne les hanches en frappant.

**6 frappes**




### Touches des orteils diagonales

Pieds écartés, bras en l'air. Penche-toi, une main vers le pied opposé. Change.

**4 de chaque côté**




### Rotation et touche du sol

Tourne-toi d'un côté. Penche-toi et touche le sol. Redresse-toi, puis l'autre côté.

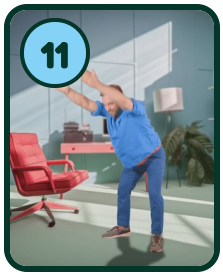
**4 tours**




### Coups de pied d'âne

Genoux pliés, buste penché, bras croisés. Lance une jambe en arrière, puis l'autre.

**5 par jambe**




### Courbures Superman

Bras tendus en l'air, près des oreilles. Penche-toi, dos plat, puis redresse-toi.

**6 fois, lentement**




### Soulevements de terre aériens

Glisse les mains le long des jambes vers les pieds, genoux souples. Redresse-toi.

**8 fois, lentement**

Tous les mouvements en vidéo :

**wakeout.app/fr/exercices/renforcement-lombaire-debout**

## Ta séance bas du dos de 8 minutes

Les 12 exercices dans l'ordre, pauses libres.

**Pas le temps ? La version 5 minutes :**

1. D'un côté à l'autre bras levés
2. Inclinaisons latérales bras croisés
3. Courbures droites
4. Aviron
5. Swings de golf
6. Swing de baseball gauche
7. Swing de baseball droit
12. Soulevements de terre aériens