

Exercices d'assouplissement pour le dos

Exercice 1 :

Muscles sollicités : Muscles du dos (lombaires)



Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les genoux pliés. Les pieds posés au sol et les paumes des mains en appui sur le sol (les bras sont tendus le long du corps).

Tout en expirant et en rentrant le ventre (les abdominaux), écrasez le bas du dos sur le sol, il ne faut pas qu'il y est d'espace entre vos lombaires et le sol.

Maintenez la position durant 30 secondes à plusieurs minutes.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

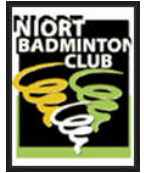
Exercice 2 :

Muscles sollicités : Muscles du dos et des fessiers



Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les mains se croisent derrière la nuque, le genou gauche fléchi, le pied gauche posé au sol. Votre pied droit (au niveau de la cheville) est en appui sur le genou gauche au niveau de sa face extérieure.

Amenez le genou gauche en direction du sol dans le sens opposé (vers la droite), tout en gardant en permanence le bassin (rentrez votre ventre au maximum) et les lombaires (muscles du bas du dos) en appui sur le sol (très important).



Cette exercice étire les muscles des lombaires ainsi que les fessiers (abducteurs: muscles se trouvant sur la partie extérieure des hanches).

Gardez la tension pendant 20 à 30 secondes puis revenez lentement à la position de départ et faites le même exercice de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement

Exercice 3 :

Muscles sollicités : Muscles du dos



Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les genoux tendus. Les chevilles posées au sol, les bras sont tendus au-dessus de la tête et les paumes des mains regardant vers le haut.

Tout en expirant et en rentrant le ventre (les abdominaux), glissez au maximum les mains vers le haut en essayant de vous grandir.

Maintenez la position durant 30 secondes, relâchez la position puis refaites cet exercice plusieurs fois.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice 4 :

Muscles sollicités : Muscles du dos



Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les genoux pliés, les mains posées sur les genoux, les lombaires (bas du dos en contact avec le sol). Amenez progressivement les genoux en direction de la poitrine en vous aidant avec les mains. Durant toute la durée de l'exercice, vos lombaires ne doivent pas se soulever du sol. Pour cela, il suffit de contracter vos abdominaux et de rentrer votre ventre.

Maintenez la position durant 30 secondes, relâchez la position puis refaites cet exercice plusieurs fois.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement

Exercice 5 :

Muscles sollicités : Muscles du dos



Ce que vous devez faire : Assis(e) sur les talons, les genoux pliés, les paumes des mains posées sur le sol avec les bras tendus devant soi. Progressivement, faites glisser les mains vers l'avant le plus loin possible tout en gardant les fessiers posés sur les talons (il ne faut pas que les fessiers se soulèvent des talons).

Une fois que vous avez atteint l'amplitude maximale, gardez la position sans relâchez la tension pendant 30 secondes, relâchez la position puis refaites cet exercice plusieurs fois.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice 6 :

Muscles sollicités : Muscles du dos et des épaules



Ce que vous devez faire : Debout, face à une table, un muret ou tout autre support stable, jambes écartées de la largeur du bassin, les jambes sont tendues.

En pliant le buste au niveau de la taille, tenir les bords de la table ou du support en gardant les bras complètement tendus. Sans faire aucun effort, laissez descendre lentement le buste sous la seule force de la pesanteur.

Durant cette phase gardez toujours les bras complètement verrouillés (tendus). Gardez cette position de 30 secondes à une minute et revenez lentement à la position de départ en déroulant progressivement le dos. Vous pouvez refaire plusieurs fois de suite cet exercice.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice 7 :

Muscles sollicités : Muscles du dos



Ce que vous devez faire : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, les jambes sont tendues, le bras gauche est étendu le long du corps, le bras droit est tendu au dessus de la tête (la paume de la main regarde vers le haut).

Etirez le bras droit le plus haut possible en allant chercher vers le haut (comme si vous vouliez repoussé le plafond).

Gardez cette position de 30 secondes à une minute et revenez lentement à la position de départ. Faites le même exercice de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement

Exercice 8 :
Muscles sollicités : Muscles du dos



Ce que vous devez faire : Assis(e) sur le siège d'une chaise ou d'un tabouret. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin, venez posez les paumes des mains au contact du sol, en amenant les épaules à l'intérieur des genoux.

Gardez cette position pendant 2 à 3 minutes et revenez lentement à la position de départ en déroulant progressivement le dos.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement

Exercice 9 :

Muscles sollicités : Muscles du dos - Fessiers - Muscles tendineux (ischios-jambiers)



Ce que vous devez faire : Pour réaliser cet exercice qui est excellent pour étirer les muscles ischios-jambiers (mais aussi les muscles profonds de la hanche), allongez-vous au sol en plaçant les deux jambes tendues en appui sur un mur. Avancez les fessiers le plus près possible du mur afin de sentir l'étirement des muscles tendineux (à l'arrière des cuisses). Les bras sont tendus en croix et posés au sol.

Gardez la position le plus longtemps possible en veillant à bien plaqué vos lombaires (bas du dos) au sol. Pour sentir davantage l'étirement, tirez la pointe des pieds vers vous.

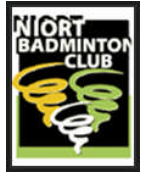
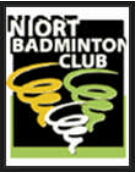
Vous pouvez garder cette position le plus longtemps possible (les pratiquants de course à pied peuvent effectuer cet exercice pendant une durée de 10 à 15 minutes chaque jour).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement

Exercice 10 :

Muscles sollicités : Muscles du dos





Ce que vous devez faire : Debout, les pieds écartés, les bras tendus avec les paumes des mains posées à plat au sol. Tout en gardant les mains au sol tendez complètement les genoux (sans décoller ni les mains, ni les talons du sol). Gardez cette position pendant 20 à 30 secondes puis redressez vous en pliant les genoux (ne remonte jamais en gardant les jambes tendues (cet exercice est à éviter chez les personnes lombalgiques).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice 11 :

Muscles sollicités : Muscles du dos



Ce que vous devez faire : Debout, jambes tendues, venez attraper vos chevilles avec les mains (vous pouvez également faire cet exercice en tenant le bas de vos jambes au niveau des mollets si votre souplesse ne vous permet pas d'attraper vos chevilles). N'essayez pas de forcer en tirant trop fortement avec les mains la poitrine vers les genoux, cherchez la détente et à partir d'une position stable, essayez de vous relaxer au maximum.

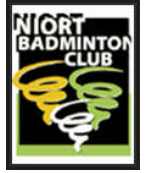
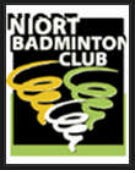
Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice 12 :

Muscles sollicités : Muscles du dos (et fessiers)



Ce que vous devez faire : Allongé(e) au sol, les cuisses et les jambes forment un angle de 90° environ, les genoux sont collés l'un contre l'autre. Avec la main gauche, amenez le genou droit en direction du sol (vers la gauche). Votre bras droit est tendu et posé au sol pour stabiliser l'exercice. Durant l'exercice les chevilles doivent restées en contact l'une contre l'autre.



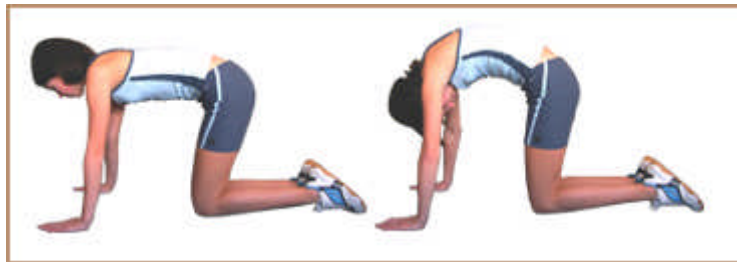
Vous devez ressentir un agréable étirement du flanc et du bas du dos. Pour que l'étirement soit efficace, il faut que vos épaules restent en contact du sol.

Gardez la position pendant une durée de 45 secondes à 1 minute et revenez lentement à la position de départ en remontant les genoux (accompagnez le mouvement en vous aidant des mains). Faites ensuite l'exercice de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement

Exercice 13 :

Muscles sollicités : Muscles du dos.



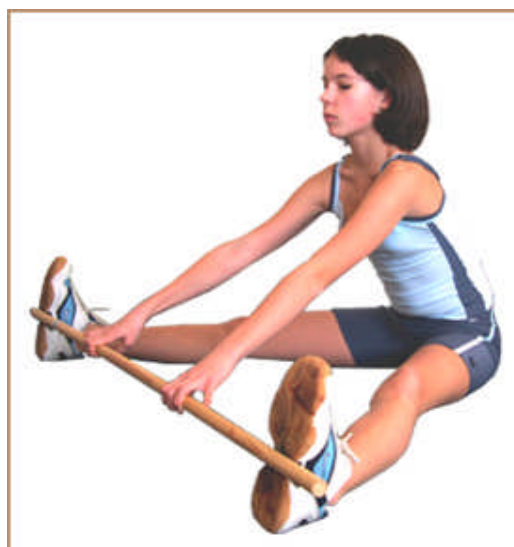
Ce que vous devez faire : A partir de la position de départ à quatre pattes, les hanches sont à la verticale des genoux et les épaules à la verticale des poignets. Les paumes de main sont en appui au sol et sont alignées parallèlement. En position de départ, le dos est plat et la tête est alignée dans le prolongement de la colonne vertébrale. Baissez la tête en amenant le menton sur le haut du thorax et arrondissez progressivement et lentement le dos, comme le ferez un chat en tirant les vertèbres vers le haut. Revenez lentement et progressivement à la position de départ en déroulant le dos, vertèbres par vertèbres afin de retrouver la position initiale.

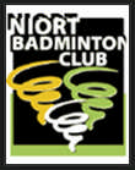
Pour plus de confort, vous pouvez placé un tapis sous les genoux.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice 14 :

Muscles sollicités : Muscles du dos





Ce que vous devez faire : Assis(e), les fessiers en appui sur le sol, les jambes tendues au sol, les pieds sont écartés de 50 à 60 cm, les pointes des pieds sont ramenées vers vous, les mains tiennent un bâton de danse qui passe sous les plantes de pieds (les bras sont tendus).

En gardant les jambes tendues, basculez le bassin et amenez la poitrine en direction des pieds (il faut basculer le bassin à partir des hanches et non en arrondissant les lombaires (bas du dos), le dos droit toujours rester le plus droit possible durant toute la phase de l'exercice).

Une fois que vous avez atteint la position maximale gardez-la pendant 20 à 30 secondes (faites l'effort de garder la pointe des orteils en permanence en tension).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement

Exercice 15 :

Muscles sollicités : Muscles du dos



Ce que vous devez faire : Allongé(e) au sol sur le dos, les jambes par-dessus la tête, roulez sur le dos, en essayant de sentir chaque vertèbres se dérouler progressivement. Prenez votre temps et faites cet exercice lentement. Saisissez le bout de vos pieds avec les mains (si votre souplesse ne le permet pas, saisissez l'arrière de vos genoux), pour maintenir vos cuisses plaquées contre votre poitrine. Durant l'exercice, il faut que vous gardiez votre tête bien droite, la nuque alignée dans le prolongement de votre colonne vertébrale.

Lorsque vous roulez sur le dos, vous remarquerez que certaines parties de votre dos sont tendues (ce sont celles que vous avez le plus de mal à dérouler progressivement).

Gardez la position 30 secondes et revenez progressivement et lentement et à la position de départ. Faites l'exercice plusieurs fois de suite.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.