

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU DOS

Voici un programme d'entraînement « spécial dos ». Il va de soi que ce programme n'est pas à suivre quand on a le dos « bloqué », si une inflammation vive persiste ou si vous souffrez d'un problème orthopédique constaté (hernie lombaire, vertèbres soudées...). Il est plus préventif que curatif.

1. ETIREMENT : le « balcon ». En vous tenant à un bord de balcon ou sur la barre d'un espalier à hauteur du sternum, les pieds relevés contre le mur ou le dernier barreau de l'espalier, tout en pliant légèrement les genoux, décontracter successivement les poignets, les épaules, les omoplates et tout le dos, jusqu'à ce qu'aucune résistance ne retienne votre propre poids qui doit peser sur le bas du dos. Si vous disposez d'un miroir latéral, vous vous corrigerez pour tendre à ce que vos poignets, vos épaules et votre coccyx soient alignés.

Vous pousserez alors votre bassin vers l'arrière, en soufflant et en gardant le minimum d'air pendant 30 secondes.

Ensuite vous basculerez le bassin vers la droite pendant 10 secondes, puis vers la gauche 10 secondes et vous reviendrez au centre 10 secondes encore.

Cet étirement, l'un des plus faciles à réaliser et des plus efficaces, quelle que soit la dorsalgie, haut, milieu ou bas du dos, peut avantageusement être effectué chaque matin au saut du lit : 1 minute ! Qui n'a pas 1 minute à consacrer à son dos chaque matin ?

2. RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU DOS.

a) sur le plan vertical : à la poulie haute avec une grande barre en prise large et une charge de 10 à 15 kg, tirage alterné avant/arrière (sternum/nuque) : En position haute, laissez le poids étirer vos bras et votre dos jusqu'à l'extension complète.

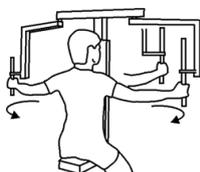


enchaîné



En position haute, laissez le poids étirer vos bras et votre dos jusqu'à l'extension complète.

b) sur le plan horizontal : à la machine dite « butterfly ».



En position inversée, c'est à dire à cheval, avec un éventuel coussin vertical pour assurer la stabilité du buste, en prenant soin que la tête reste alignée sur le dos, placez les bras à l'horizontale et écartez-les vers l'arrière, les avant-bras restant alignés sur les bras.

Effectuez 10 répétitions en grande amplitude, puis bloquer sur la position de contraction maximale et effectuez encore 5 répétitions sans bouger les bras sur l'axe du buste, en cherchant seulement à rapprocher les omoplates l'une de l'autre. Vous travaillez ainsi successivement l'arrière des épaules, puis les petits muscles sous les omoplates.

c) au niveau lombaire : utilisez le banc à lombaires ou éventuellement une table, en demandant à quelqu'un de vous maintenir par les tendons d'Achille :



Vous pouvez améliorer le position en ne croisant pas les bras, mais en plaquant une main sur chaque pectoral, ce qui permettra à vos épaules de rester en position arrière. Vous descendrez en vous étirant le dos, en gardant le creux lombaire prononcé, comme si un poids accroché à votre sternum vous tirait vers le bas.

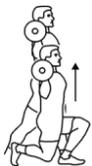
Selon votre musculature, vous effectuerez cet exercice :

- soit en isométrie : vous monterez jusqu'à l'horizontale et tiendrez la position 10 secondes. Vous recommencerez 4 fois avec environ 30 secondes de repos entre chaque mouvement.
- soit en dynamique : vous monterez et descendrez le buste lentement une dizaine de fois. 4 séries avec 30 secondes de repos entre chaque série.

3. RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES JAMBES. Afin de prévenir les risques de nouveaux problèmes dorsaux, il est important de vous éduquer à ne pas vous pencher en arrondissant le dos chaque fois que vous avez besoin de ramasser un objet ou de passer le balai sous un lit ! J'ai pris l'habitude de prescrire un exercice pour assouplir et muscler les jambes, afin que vous ayez toute facilité à plier les jambes. Je vous propose donc d'effectuer des fentes, sans autre charge que votre propre poids : 15 fentes à droite, puis 15 à gauche, 4 fois, sans aucun repos, considérant qu'une jambe se repose pendant que l'autre travaille !



Vous veillerez à ce que le tibia de devant ne dépasse pas la verticale afin de ne pas étirer le tendon rotulien. Ainsi vous constaterez que, dans la fente, la jambe arrière travaille davantage que celle de devant.



Avec de l'expérience, vous pourrez effectuer le même exercice avec un bâton sur la nuque, puis une charge légère, de façon à vous contraindre à une tenue du buste irréprochable !

4. ETIREMENT. Pour conclure cette petite séance, je vous proposerai un dernier étirement, assez difficile. Couché sur le dos, jambes pliées, appui sur les talons, doigts de pieds recroquevillés, vous plaquerez successivement le bas du dos, les omoplates, les épaules et les bras, les coudes, les avant-bras, le dos des mains jusqu'au bout de chaque doigt. Puis vous vous viderez d'air le plus possible, vous rentrerez le menton et vous vous efforcerez de réduire le creux de la nuque. Vous tendrez ainsi à aligner toutes vos vertèbres. 10 secondes 4 fois de suite avec une petite minute de repos.

N'ayez pas peur de demander au coach de vous démontrer ce programme, au moins la première fois, ou de vous en créer un autre plus adapté à votre problème.

En espérant que cette petite séance vous ouvrira un avenir sans mal au dos...

Note : restez prudent. Un mal de dos mérite un avis médical. Ce n'est qu'après ce diagnostic que vous entreprendrez un programme de renforcement musculaire.