

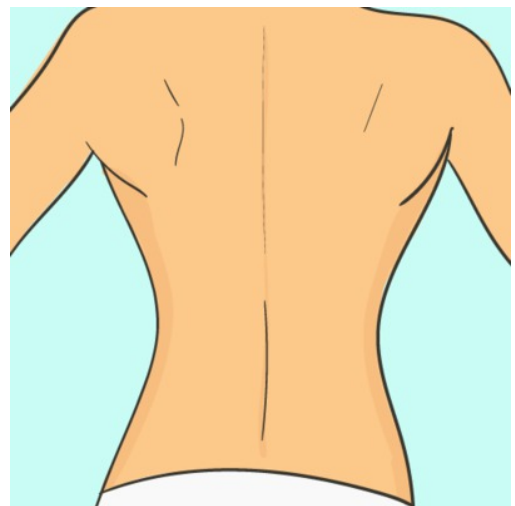
Exercices de renforcement musculaire lombaire

Débutant

Introduction

Le renforcement musculaire lombaire est capital si vous voulez garder longtemps un dos en bonne santé et sans douleurs. Les exercices qui renforcent le bas du dos concernent les muscles abdominaux et les muscles dorsaux, indissociables pour une pratique complète et efficace.

Voici une sélection d'exercices de renforcement musculaire lombaire, avec ou sans matériel.



Bon à savoir : *l'Assurance maladie propose l'application pour smartphone gratuite « Activ'Dos » pour découvrir avec un coach des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation à faire au travail ou à la maison.*

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

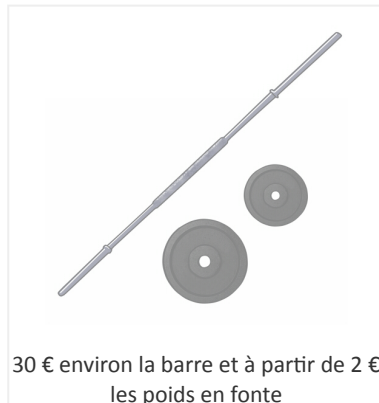
<http://musculation.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour faire des exercices de renforcement musculaire lombaire

Barre de traction



Haltère et poids



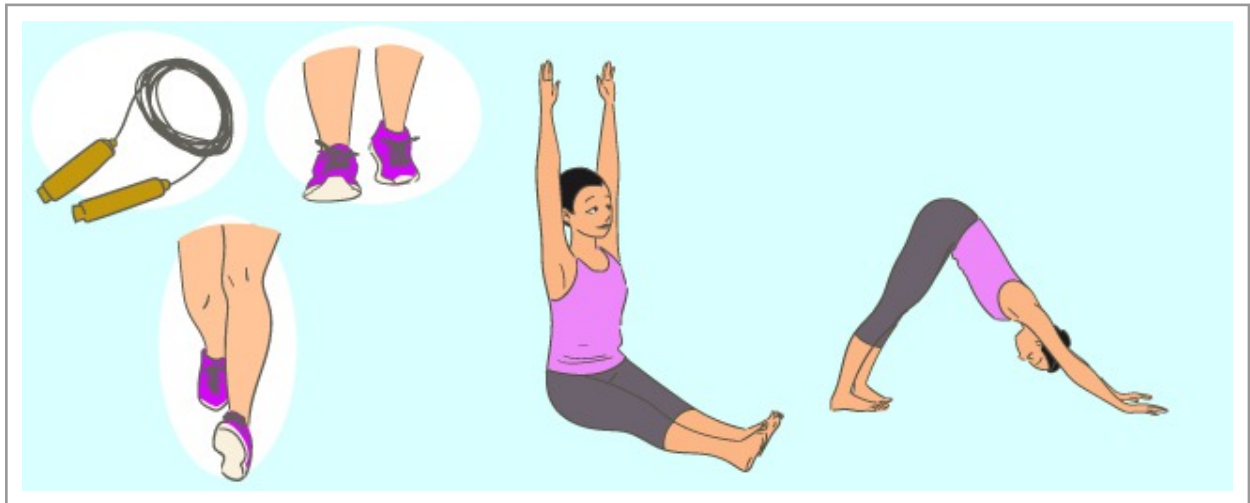
Zoom sur les bienfaits du renforcement musculaire lombaire

Un dos musclé répond à un souci de santé, d'efficacité motrice et d'esthétique.

- Il est essentiel de muscler votre dos pour enrayer une cyphose dorsale (dos bossu) due au vieillissement, à une mauvaise posture ou pour éviter un affaiblissement des muscles spinaux, notamment du principal responsable de lombalgie, le multifidus. De plus, les personnes atteintes de lombalgie chronique connaissent une plus grande fatigabilité à l'effort.
- Muscler votre dos vous fait perdre du ventre et de la graisse : plus vous travaillez de muscles, plus vous faites augmenter le métabolisme de base (ou métabolisme basal, MB = besoins énergétiques minimums quotidiens de l'organisme pour maintenir ses fonctions vitales en activité). Le grand dorsal étant le plus large des muscles du corps, son renforcement entraîne une consommation importante de calories au repos pour son seul entretien.
- En complément des abdominaux obliques, la musculation des lombaires permet de retendre la peau du ventre. Les séries sont alors d'une durée de 30 secondes environ ; selon l'exercice, exécutez sur un rythme rapide 20-30 répétitions ; les charges déplacées sont légères.

Les différentes pratiques en natation (crawl, dos crawlé, brasse et papillon) renforcent harmonieusement l'ensemble des muscles dorsaux et corrigent les défauts de posture tels qu'un dos voûté ou des épaules abaissées. La marche nordique (avec bâtons) favorise aussi le redressement du dos grâce à l'action motrice des bras et des épaules en rétropulsion (bras portés vers l'arrière). De même, la [méthode Pilates](#) permet de muscler en douceur les abdominaux et les dorsaux (tout en favorisant la mobilité articulaire et la souplesse) et elle se révèle très efficace en cas de lombalgies chroniques.

1. Commencez par des échauffements



L'échauffement est une activité de faible intensité, obligatoire pour tous les sportifs bien qu'il soit souvent négligé. Pourtant, il doit faire partie intégrante de votre séance de musculation parce qu'il permet de réduire le risque de blessures, élève la température corporelle et musculaire en activant la circulation sanguine, préparant les systèmes cardio-vasculaires (cœur, artères), respiratoire (poumons), nerveux (SNC) et musculo-squelettique (muscles, tendons, articulations) à une plus forte activité dans de bonnes conditions. Jouant un rôle de transition non négligeable, l'échauffement permet d'évacuer les tensions du quotidien et, de fait, de mieux vous concentrer sur l'activité physique que vous avez choisie.

Vous pouvez échauffer votre corps de manière générale à l'aide d'activités comme la marche, le footing à allure modérée, des sauts à la corde ou de manière plus spécifique à l'aide d'exercices qui préparent la partie du corps qui va le plus travailler.

Exemple d'échauffement sans matériel pour une séance de dos :

- Moulinets de bras, rotations de bassin, cou, pour préparer les articulations. 3-5 minutes.
- Étirements dos, biceps, arrière-cuisse et lombaires. 3-5 minutes.

Assouplissement de la colonne vertébrale

Les étirements sont essentiels pour une pratique de culture physique ou sportive sans blessure. Vous étirer assouplit votre dos ainsi que les muscles postérieurs de la jambe (ischio-jambiers) et permet d'éviter une raideur qui limite la flexion de la hanche, obligeant la colonne vertébrale lombaire à compenser, à l'origine de maux de dos.

Conseil : les exercices d'étirement doivent être pratiqués très régulièrement. Pour soigner les douleurs du dos, ou les éviter, **les muscles de la colonne vertébrale doivent être assouplis au moins 3 fois par semaine.**

Exercice d'étirement de la chaîne musculaire postérieure

Une musculation du dos doit obligatoirement être associée à des exercices d'assouplissement des muscles de la chaîne postérieure (dont font partie les muscles lombaires).

- Vous êtes assis, jambes allongées et serrées ; durant tout l'exercice, gardez les ischions (os des fesses) comme point fixe.
- Levez les bras tendus, mains pointant vers le plafond.
- Montez la tête vers le haut tout en gardant le visage et le regard de face.
- Poussez les talons au loin en ramenant les pointes vers vous.
- Éloignez vos fesses vers l'arrière pour avoir le dos bien droit.
- Relâchez. Puis reprenez une ou deux autres fois.

Exercice d'étirement du dos

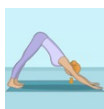
Le Chien Tête en bas (Adho-mukha-svanâsana) du yoga tonifie la colonne vertébrale et prévient des mauvaises positions des disques intervertébraux. Il détend le bas du dos et renforce les muscles dorsaux. Il ouvre la poitrine, ce qui développe les poumons.

Évitez le Chien tête en bas en cas de blessure ou d'inflammations. Comme il vous met la tête en bas et augmente la circulation sanguine, ne le pratiquez pas si vous avez une affection des yeux (conjonctivite, glaucome) ou une pression artérielle élevée.

- Vous êtes à 4 pattes, mains à l'écartement des épaules, doigts pointés vers l'avant.
- Inspirez et expirez plusieurs fois. Placez vos pieds sur les orteils.
- Inspirez en décollant les genoux du sol en les laissant légèrement fléchis.
- Rapprochez la poitrine des cuisses.
- Expirez en poussant sur les talons. Tendez les genoux en poussant les fesses vers le haut.

Conseil : ne forcez pas si vous ne pouvez pas poser le pied à plat sur le sol, arrêtez-vous là où vous restez à l'aise.

- Relâchez les muscles de la nuque et des épaules pour que votre tête pointe doucement vers le bas.
- Pensez à bien ancrer les 2 mains dans le sol jusqu'au bout des doigts, particulièrement les pouces et index.
- Ne bloquez pas votre respiration.
- Maintenez la posture aussi longtemps qu'elle reste confortable et que vous vous sentez stable.



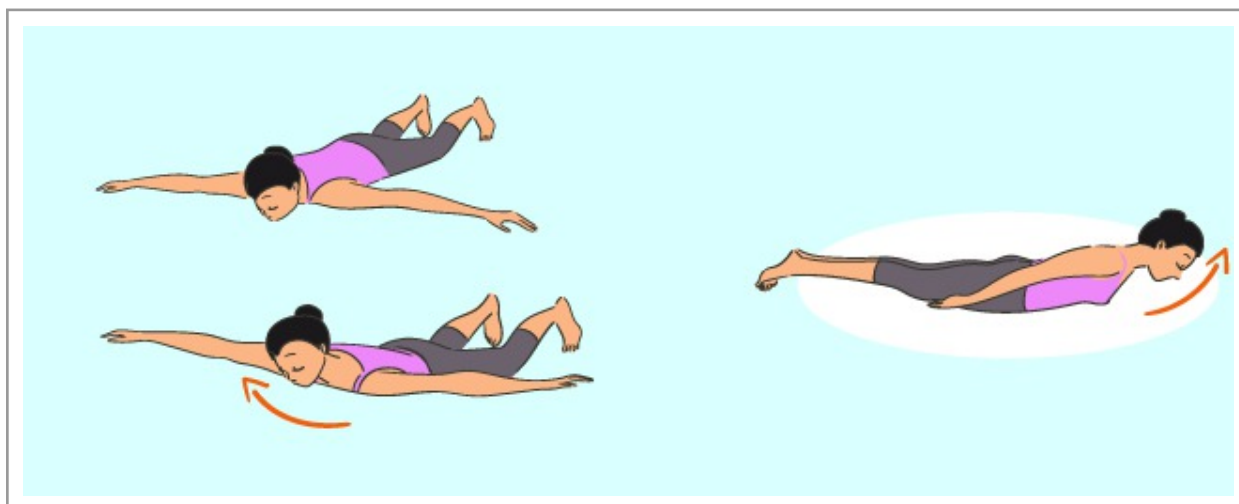
Le Chien tête en bas

2. Renforcement musculaire lombaire sans matériel

Vous pouvez muscler efficacement votre dos sans avoir recours systématiquement à un matériel adapté.

Les 4 exercices suivants permettent de muscler votre dos sans équipement.

Extension du buste couché sur le ventre

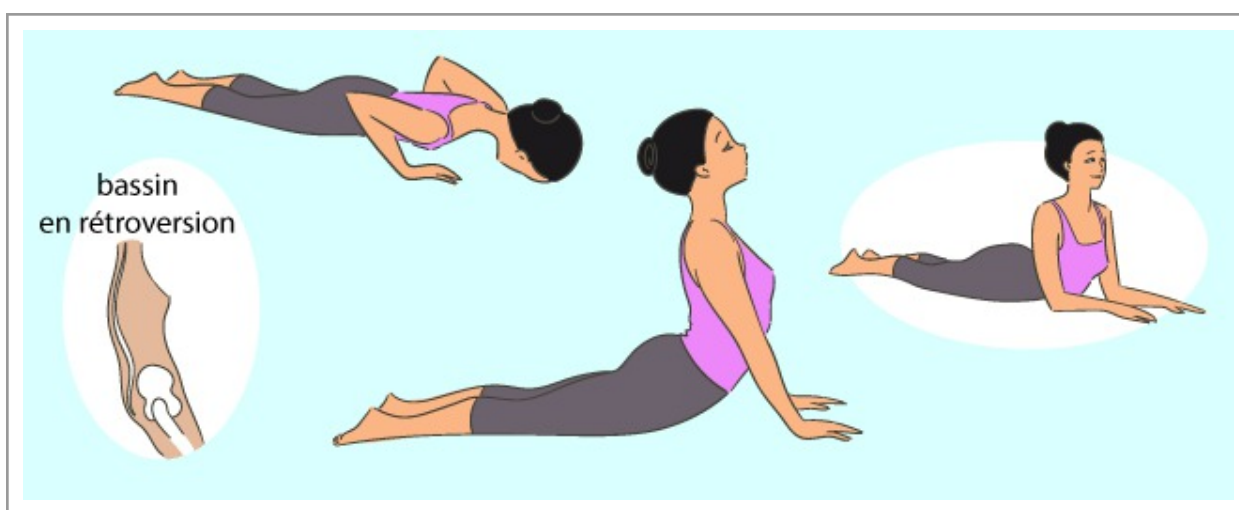


Consistant en élévations du buste, cet exercice sollicite efficacement les muscles extenseurs de la colonne vertébrale, la masse sacro-lombaire, dont le long dorsal et le multifidus. Les mouvements de faible amplitude de l'exercice peuvent vous donner une impression d'inutilité, mais ne vous y trompez pas, vous contractez pleinement vos muscles spinaux ainsi.

- Vous êtes allongé à plat ventre, les mains derrière la tête ou écartés sur les côtés.
- Soulevez lentement votre buste sur une inspiration modérée.
- Puis redescendez lentement en soufflant.
- Reprenez plusieurs fois l'exercice, sans aller jusqu'à la fatigue.

Variante plus facile : faites l'exercice les bras le long du corps.

Le Cobra du yoga



Parmi les cambrures du yoga (flexions vers l'arrière), réputées pour renforcer la ceinture lombaire par contraction de ses muscles, le Cobra (Bhujangâsana) est le plus populaire. Il a l'avantage de pouvoir être « dosé » selon vos possibilités. L'exercice précédent lui est apparenté. La posture du

Cobra et toutes cambrures sur le ventre alignent la colonne vertébrale, étirent et tonifient les muscles abdominaux, ouvrent la poitrine en facilitant une respiration plus profonde. Elles stimulent le cœur, améliorent la circulation du sang, ce qui augmente la chaleur interne.

Mise en garde : ne pratiquez pas ces postures si vous venez d'avoir une blessure ou une chirurgie à l'abdomen, si vous avez une inflammation ou des problèmes de dos comme des douleurs dans la région lombaire.

Conseil important : avant d'effectuer des cambrures allongé sur le ventre, placez votre bassin en rétroversion ou bascule en arrière du haut du bassin : pressez le pubis dans le sol, abaissez le coccyx et contractez ventre et fessiers. Cette bascule du bassin atténue la cambrure lombaire en alignant les vertèbres de cette zone, ce qui dégage les disques intervertébraux et évite les pincements de vertèbres. Vous veillerez à maintenir cette pression du bassin pendant tout le déroulement de la posture, sans crispation.

Réalisation du Cobra :

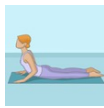
- Vous êtes étendu sur le ventre, pieds joints, paumes des mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, coudes près du corps, front au sol. Allongez les orteils derrière vous. Expirez à fond.
- En inspirant lentement, étirez le menton vers l'avant et sentez l'élongation de la colonne vertébrale.
- Toujours dans l'inspiration, ouvrez la poitrine en poussant le torse vers l'avant sans aucune pression sur les mains.

Conseils : durant cette première étape, la montée, **ce sont les muscles du dos qui travaillent, les bras sont passifs** : n'appuyez pas sur les mains, ne portez pas le poids du corps sur les bras qui restent un peu fléchis et ne servent qu'à vous empêcher de chuter. Gardez **cuisses et fesses contractées** tandis que les jambes restent décontractées.

Vous pouvez en rester là si vous ne vous sentez pas en forme pour continuer ou pour un simple échauffement. Sinon, poursuivez.

- Une fois la posture « montée », les bras commencent à devenir actifs et maintiennent la colonne courbée vers l'arrière : pressez légèrement la pointe des doigts dans le sol. Vous pouvez exercer une légère traction vers l'avant avec les mains. Sentez l'étirement.
- Gardez les coudes légèrement pliés et collés au corps ainsi que les épaules étirées vers le bas et l'arrière, omoplates rapprochées.
- Portez la tête vers le haut, mais ne la laissez pas retomber vers l'arrière.
- Le pubis et le bas-ventre restent au sol, c'est le tronc seul qui doit être sollicité à sa base : concentrez votre attention sur l'épine dorsale.
- Respirez profondément, entre 5 à 10 respirations, en veillant à ce que l'expiration soit plus longue que l'inspiration.
- Pour sortir de la posture, contractez à nouveau cuisses, fesses et dos.

- Lors d'une expiration, ramenez le thorax au sol en l'étirant vers l'avant et en gardant le menton pointé vers l'avant. Enlevez graduellement la pression sous les mains.
- Tout au long de la descente, les bras sont passifs, ce sont les muscles du dos qui travaillent.



La posture du Cobra (Bhujangāsana)

Variante pour les débutants : tout au long de la descente, il vous est possible de vous aider d'une légère pression des mains sur le sol.

Variante plus facile : le **Sphinx** (Ardha-Bhujangāsana), en appui sur les avant-bras, est une variante plus douce du Cobra particulièrement indiquée pour soulager les dos raides : le Sphinx assouplit les lombaires et contribue à réduire les tensions de cette région.

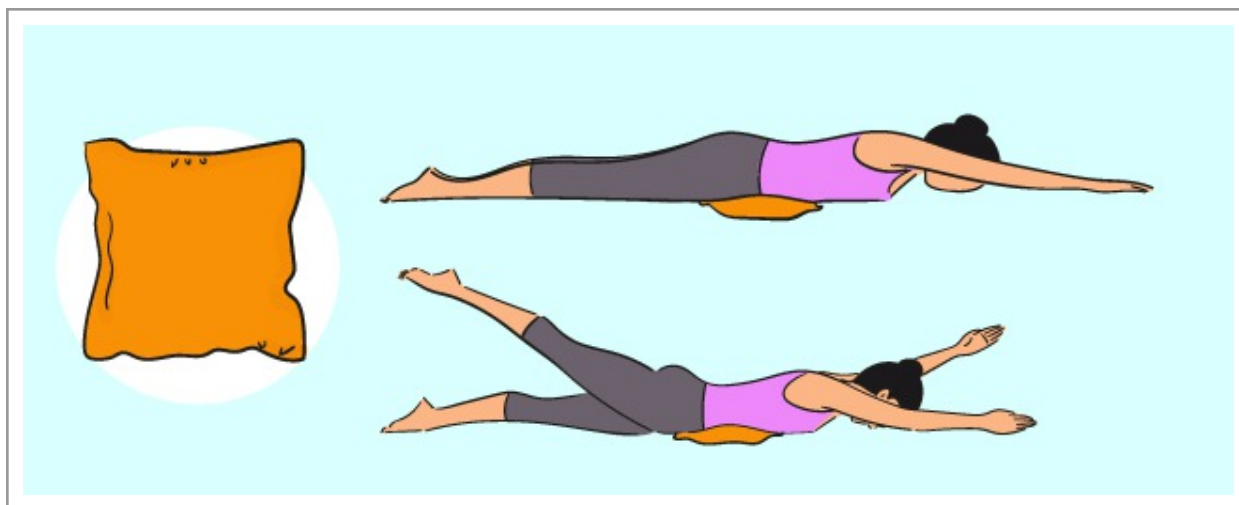
C'est une posture intéressante dans certaines lombalgies si le bassin est maintenu en rétroversion : le Sphinx n'échappe pas à la règle, surtout s'il est associé à des exercices « anti-douleurs » du dos.

- Vous êtes à plat ventre, tête et tronc redressés, en appui sur les avant-bras, parallèles, mains à plat au sol et pointées vers l'avant.
- Comme le bas du dos se creuse, dirigez le coccyx vers le bas et l'arrière (bassin en rétroversion) et contractez le ventre et les fessiers.
- Maintenez cette position de quelques secondes à 1 minute.
- Puis reprenez 1 ou 2 autres fois.



Ardha-bhujangāsana : la posture du Sphinx

Exercices de natation



Cet exercice sollicite les muscles para-vertébraux et renforce efficacement la zone lombaire.

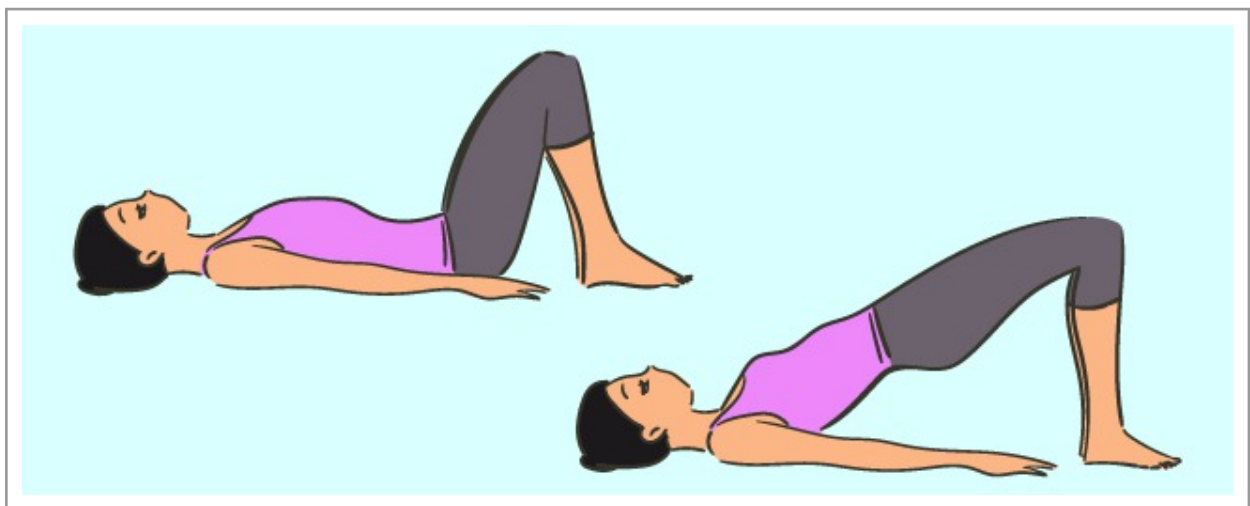
Notamment efficace pour prévenir ou traiter les lombalgies, il est assez difficile à exécuter et demande un minimum d'entraînement.

- Munissez-vous d'un coussin pas trop épais.
- Vous êtes allongé sur le ventre qui est en appui sur le coussin, bras et jambes tendus.
- Décollez le tronc puis les deux jambes.
- Contractez fortement vos fessiers pour conserver tout au long de l'exercice un segment « cuisses-bassin-tronc » aligné sans accentuer la courbure lombaire.
- Réalisez des petits battements avec les jambes et les bras : levez la jambe gauche et le bras droit simultanément puis alternez et ainsi de suite sans vous arrêter pendant 20 secondes.
- Relâchez. Répétez cet exercice 3 fois.

Variante : maintenez la position des bras et des jambes tendus sans bouger.

Variante plus difficile : réalisez les battements plus longtemps, sur 30, 40, 50 secondes... selon vos capacités, sans aller au-delà, bien sûr.

Soulevé de hanches



Le soulevé de hanches (hip raise en anglais) est un exercice de gainage dorsal qui permet le renforcement musculaire et favorise la tonicité du dos. Réalisé sans matériel, il s'apparente au demi-Pont (Ardha-setu-bandhâsana) du yoga.



Ardha-setu-bandhâsana : la posture du demi-pont

- Vous êtes couché sur le dos, jambes repliées, pieds à la largeur des épaules, à plat sur le sol.
- Vos bras sont le long du corps, paumes tournées vers le sol.
- Inspirez. Sur une expiration soulevez les hanches de 10 à 15 cm du sol.
- Pensez à bien serrer les fesses et à rentrer le ventre à la fin de l'expiration. Tout votre dos doit être en contact avec le sol.
- Veillez à ce que les épaules restent à leur place sur le sol, tandis que votre menton se rapproche du sternum.
- Puis en respirant normalement, comptez jusqu'à 30.

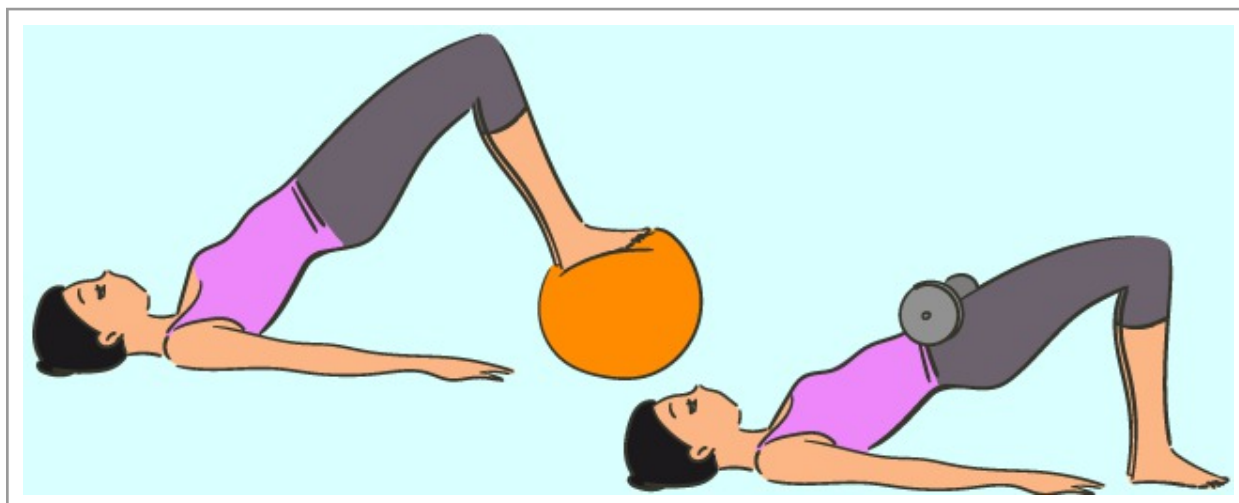
- Revenez doucement à la position initiale.
- Pour un bon entraînement, réalisez l'exercice en série de 3 soulevés de hanches de 30 secondes à 1 minute chacun, avec une récupération de 30 secondes entre deux.

3. Renforcement musculaire lombaire avec petit matériel

Avec un ballon de gym, des charges libres (haltères, barre de musculation) ou une barre de traction, il est possible de muscler votre dos.

Conseil : ces exercices de musculation nécessitant de suivre certaines règles, il est recommandé de les pratiquer sous les conseils d'un professionnel, afin de vous muscler correctement et d'éviter de vous faire mal.

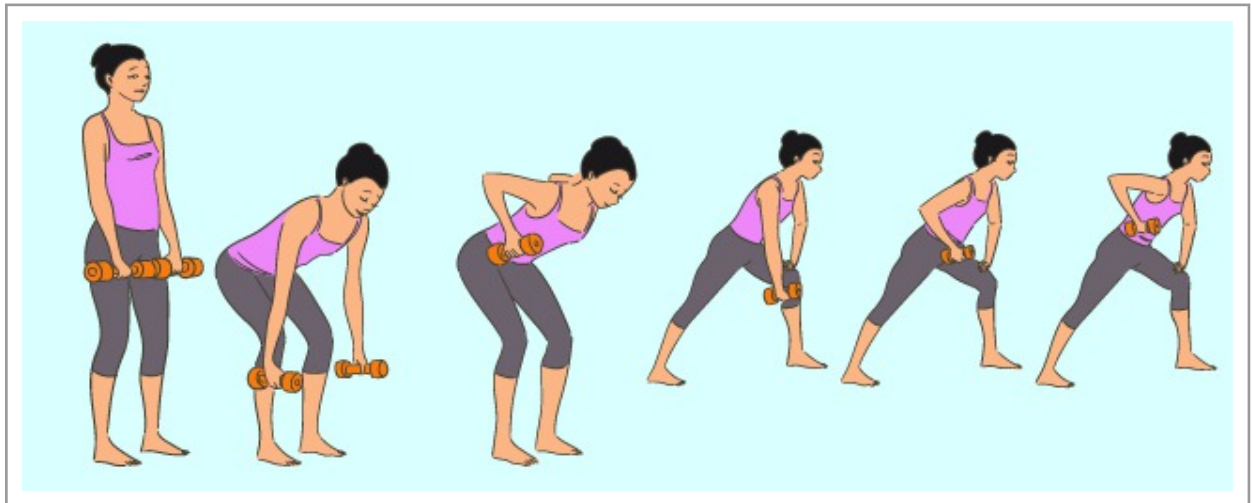
Soulevés de hanches plus difficiles



L'exécution du soulevé de hanches, vu précédemment, reste la même avec ces matériels.

- Utilisez un ballon de gym qui diminue la stabilité des appuis des pieds.
- Utilisez une barre de musculation maintenue sur les hanches qui sollicite bien plus les qualités de puissance de vos fessiers et de vos lombaires.

Rowing avec haltères



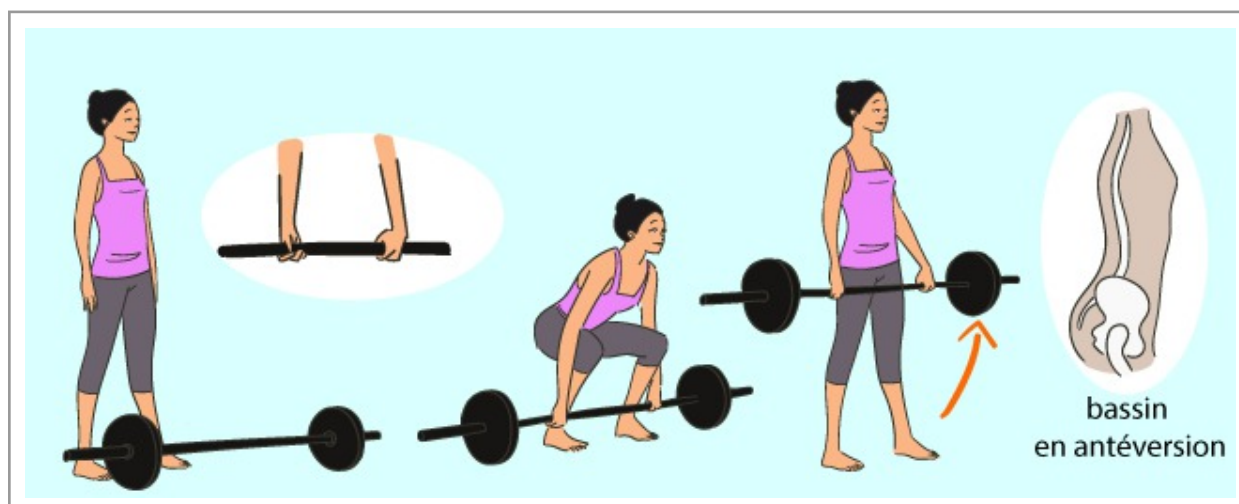
L'exercice de musculation appelé rowing (ramer en anglais) sollicite particulièrement le grand dorsal, le grand rond et les trapèzes (muscles des épaules et du haut du dos).

- Vous êtes debout pieds joints, un haltère dans chaque main.
- Fléchissez un peu les genoux et penchez le buste en avant en gardant le dos droit jusqu'à ce qu'il soit presque parallèle au sol. La charge (haltères) ne touche pas le sol.
- Remontez la charge au niveau du bas des abdominaux, de chaque côté des cuisses, en contractant les dorsaux, puis redescendez-la lentement.
- Faites plusieurs fois ce mouvement sans que les haltères ne touchent le sol.

Variante avec un seul bras :

- Vous êtes debout une jambe vers l'avant genou fléchi, jambe à l'arrière tendue.
- La main du côté de la jambe tendue tient l'haltère tandis que l'autre est posée sur le genou fléchi, doigts vers l'intérieur.
- Penchez le buste légèrement en avant en gardant le dos droit. La charge (haltère) est loin du sol, au niveau du genou fléchi.
- Remontez la charge au niveau du bas des abdominaux, puis du torse, en contractant les dorsaux, puis redescendez-la lentement.
- Faites plusieurs fois ce mouvement sans que l'haltère ne touche le sol et se place au plus bas au niveau du genou.
- Changez de côté.

Soulevé de terre



Le soulevé de terre (deadlift en anglais) est un des 3 mouvements de base de la force athlétique avec les flexions sur jambes ou squat et le développé couché ou benchpress. Exercice de musculation, le soulevé de terre est particulièrement efficace pour développer la zone lombaire et les muscles dorsaux (muscles rachidiens lombaires, trapèzes), les cuisses (fessiers et ischio-jambiers, muscle de l'arrière de la cuisse) et aussi, il va sans dire, les avant-bras. L'exercice consiste à lever une barre de musculation chargée en sollicitant tous ces muscles puis la reposer à terre un certain nombre de fois (généralement entre 3 et 12 répétitions).

- Au départ, la barre repose au sol. Vos pieds sont écartés de la largeur des épaules.
- Accroupissez-vous et saisissez la barre, bras tendus, le regard devant vous.

Conseil : la barre peut être prise en pronation (mouvement correspondant au fait de tourner la paume vers le sol) ou en prise inversée (une main en pronation et une en supination, mouvement inverse de la pronation, de façon à bloquer la barre d'une rotation possible). Vous ne devez en aucun cas prendre la barre en supination au risque de vous déchirer un biceps.

La montée de la barre s'effectue en deux temps.

Conseil : en raison des charges relativement lourdes qui peuvent être impliquées, vous pouvez vous aider avec des bandes qui fixent vos poignets à la barre.

- La barre est d'abord levée uniquement à la force de vos cuisses et fessiers, sans modification de l'inclinaison du dos.
- Quand la barre est arrivée légèrement en dessous des genoux, contractez cuisses et fessiers et très fortement le dos pour vous redresser complètement.

Conseil : vous devez absolument effectuer ce mouvement en gardant le dos bien droit avec le bassin en antéversion (basculé en avant, fesses vers l'arrière).

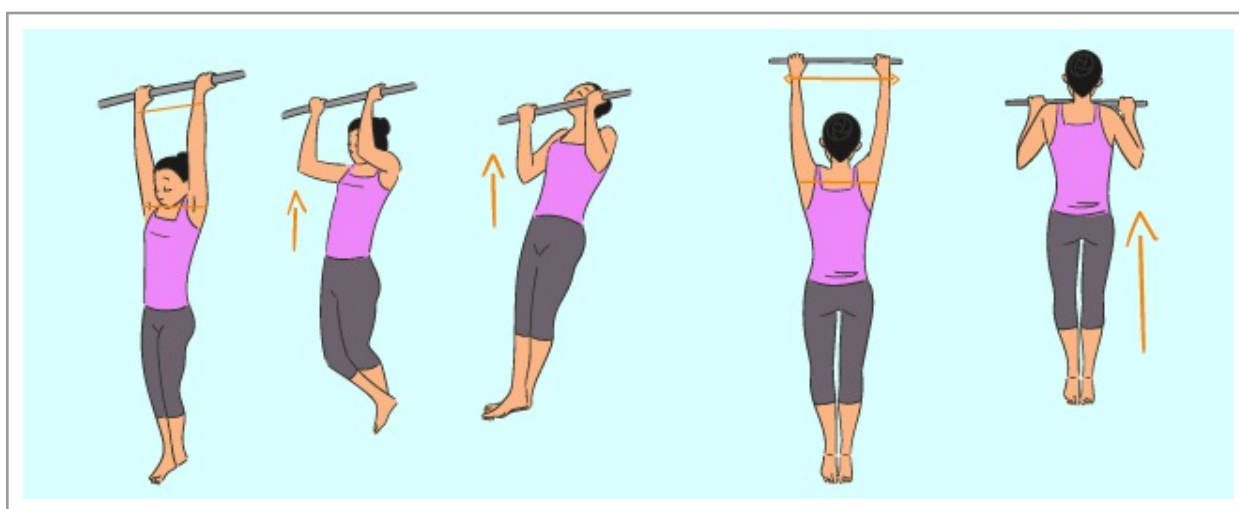
- La descente de la barre s'effectue de manière inverse à sa montée.

Variantes :

- Le soulevé de terre jambes légèrement fléchies. Le fait de fléchir légèrement les genoux, alors que vous vous penchez vers l'avant, détend les ischio-jambiers (particulièrement utile si vous n'êtes pas assez souple) et facilite la flexion de la hanche. Très efficace pour renforcer la zone lombaire, cet exercice est à éviter si vous avez des problèmes dans le bas du dos.
- Le good morning, avec la barre de musculation posée sur les épaules.

Conseil important : les exercices du Soulevé de terre exigeant un minimum de technique et certaines précautions, il est recommandé de les exécuter sous les conseils d'un professionnel, surtout si vous débutez, sans utiliser de charges trop lourdes.

Les tractions



La traction est un exercice classique de musculation au poids du corps, c'est-à-dire qu'il consiste à soulever son propre poids à la force des bras et du dos. Suspendu avec les mains à une barre fixée en hauteur (encadrement de porte, mur), l'objectif est de hisser votre corps jusqu'à ce que le menton (ou la nuque) atteigne la hauteur de la barre. Ce mouvement de traction sollicite de nombreux muscles du dos et des bras (biceps) et les renforce. Au niveau du dos, les tractions permettent de travailler le grand dorsal et le grand rond, puis les muscles trapèzes et rhomboïdes (haut du dos). Selon la position des mains sur la barre (prise pronation ou supination) et de leur écartement, différentes variantes de ces mouvements de traction permettent de diversifier le travail musculaire.

Le mouvement de traction demande un gros travail des muscles du dos, de fait, afin de leur conserver souplesse et tonicité, réalisez quelques étirements dorsaux régulièrement au cours de la réalisation de cet exercice et à la fin.

Conseils pour toutes les tractions :

- Lors de vos tractions, gardez les bras toujours légèrement fléchis, vous éviterez toute déchirure au niveau des épaules et des triceps.
- Lors de chaque mouvement de traction, fléchissez vos jambes en arrière et restez dans l'axe vertical (sous la barre), vous éviterez d'avoir le corps qui balance d'avant en arrière.

Traction supination

Le mouvement de traction en supination (ou chin-up) est réalisé en saisissant la barre paumes de mains vers vous. Il cible essentiellement les biceps, les dorsaux et les grands ronds.

- Cet exercice s'effectue en prise serrée, avec un écart des mains d'environ la largeur des épaules.
- Expirez lorsque vous tirez sur vos bras pour hisser votre corps vers le haut et la barre.
- Lors de l'effort, ramenez vos coudes en arrière pour bien solliciter les muscles dorsaux.
- « Ouvrez » votre cage thoracique (torse bombé).
- Inspirez en redescendant.

Les tractions en supination sont plus faciles à réaliser que les tractions en pronation, grâce à l'action supplémentaire des biceps.

Traction pronation

Contrairement au mouvement précédent, le mouvement de traction pronation (ou pull-up) est réalisé en saisissant la barre avec le dos des mains face à vous. Il cible en priorité les muscles grand dorsal et grand rond.

- Cet exercice s'effectue en prise plus large que le précédent, avec un écart des mains supérieur à la largeur des épaules.
- Expirez lorsque vous tirez sur vos bras pour hisser votre corps vers le haut et la barre.
- Lors de l'effort, « ouvrez » votre cage thoracique (torse bombé).
- Inspirez en redescendant.

Concentré sur les dorsaux, le mouvement de traction en pronation est plus difficile que celui en supination, mais favorise une musculature du dos en largeur.

Conseil important : les exercices de traction exigeant de suivre certaines règles et précautions, il est recommandé de les exécuter sous les conseils d'un professionnel, surtout si vous débutez.

À noter : si vous avez de la place, vous pouvez installer chez vous un matériel plus encombrant comme le rameur (musculature quasi-complète), le vélo elliptique (endurance cardio-vasculaire), des appareils à charge guidée (travail plus progressif et plus ciblé que la traction à la barre) ou encore ajustables pour le dos (ergonomiques, effort ciblé sur les dorsaux), qui sont bien adaptés pour les muscles dorso-lombaires. Cependant, ils sont assez coûteux et requièrent certaines précautions d'utilisation : rien ne vaut les conseils recueillis auprès d'un professionnel dans une salle de musculation.

4. Terminez par des étirements

Rappelez-vous, les étirements sont essentiels pour une pratique de culture physique ou sportive sans blessure. Exécutés à titre d'échauffement avant vos exercices de renforcement lombaire, ils sont aussi utiles en cours de pratique après un effort particulier mais également en fin de pratique, pour conserver une musculature souple et limiter le risque de douleurs dorsales.

Par exemple, dans le cas d'exercices qui sollicitent grandement les muscles dorsaux (comme les tractions), réalisez des étirements du dos régulièrement, avant, pendant et après l'exercice.

Les principaux groupes musculaires du dos sont les lombaires (bas du dos), les dorsaux (milieu du dos) et les trapèzes (haut du dos). Les 3 exercices d'étirement suivants vous permettront d'assouplir ces muscles à la suite de votre effort physique et peuvent être réalisés à tout moment de la journée (sauf en cours de digestion).

Pour en ressentir les bienfaits, ces exercices doivent être réalisés régulièrement, au minimum 2-3 fois par semaine.

Étirement complet du dos



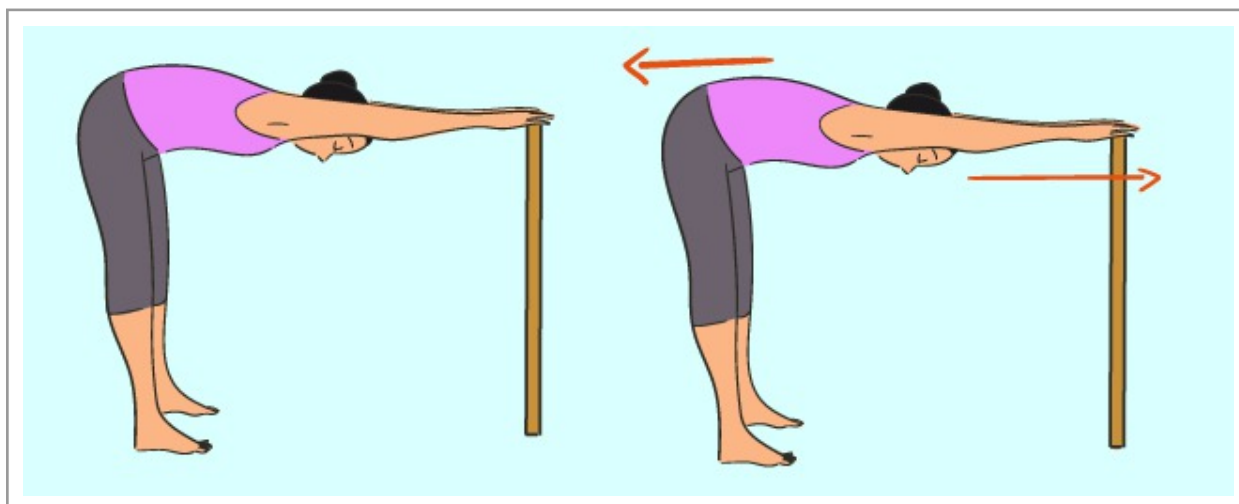
Cet exercice de stretching, semblable au Chat (Mârjârâsana) du yoga, consiste à alterner les positions « dos creux » et « dos rond ». Il étire la colonne vertébrale, muscle les lombaires, les dorsaux et les trapèzes.

Marjarâsana : la posture du chat

Les personnes aux poignets fragiles ou aux épaules douloureuses peuvent pratiquer cet exercice d'étirement du dos modérément, en appui sur les avant-bras.

- Vous êtes à quatre pattes, mains à l'aplomb des épaules, genoux à celui des hanches.
- Inspirez en creusant votre dos : poussez vos fesses vers l'arrière et relevez la tête. Relâchez le ventre.
- Expirez en arrondissant le dos le plus possible : ramenez votre bassin et placez la tête entre les épaules. Rentrez le ventre.
- Alternez les 2 positions autant que souhaité jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits.

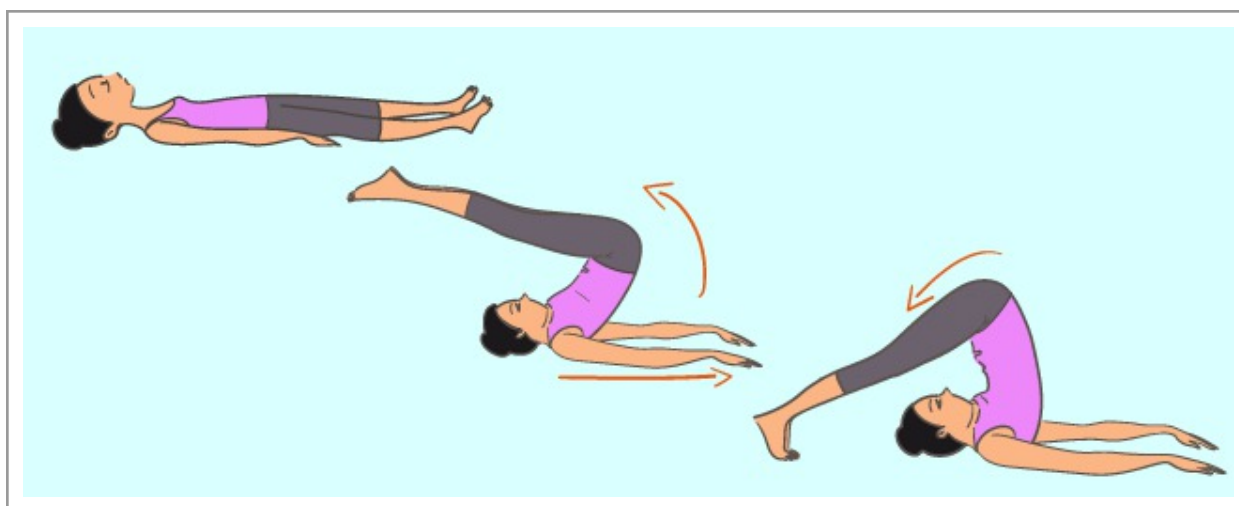
Étirement des lombaires et dorsaux



Cet exercice favorise l'assouplissement des muscles du bas et du milieu du dos. Il soulage les tensions musculaires.

- Maintenez vos mains sur un dossier de chaise ou sur un meuble bas. Vos pieds sont à l'aplomb de votre bassin, les jambes tendues.
- Poussez vos fesses vers l'arrière avec la sensation de creuser le dos. Vos jambes restent tendues lors du mouvement.
- Expirez doucement en étirant votre dos au maximum et en poussant les bras vers l'avant.
- Maintenez la position 10 à 20 secondes. Reprenez 3 ou 4 fois.

Assouplissement des lombaires



Ce stretching, ressemblant à la Charrue (Halâsana) du yoga, assouplit les muscles dorsaux et est particulièrement intéressant pour étirer les lombaires à la suite des exercices de musculation du bas du dos. En améliorant la souplesse de la colonne vertébrale, il tonifie le système nerveux.



Posture de la Charrue (Halāsana)

Agissez avec la plus grande prudence si votre colonne vertébrale ou vos cervicales sont fragiles. Ne pratiquez jamais de poses inversées si vous êtes atteint d'affection aiguë ou de toute forme d'inflammation, ou si vous avez une hernie discale.

- Vous êtes allongé sur le dos, jambes jointes, bras le long du corps et les omoplates rapprochées.
- Pliez les jambes en plaquant les genoux sur le ventre. Placez vos mains au niveau des fesses.
- Décollez jambes et bassin vers le haut en prenant un peu d'élan et en vous aidant des bras et des mains qui vont se placer dans le dos, doigts vers le haut.
- Ne pointez pas les jambes à la verticale mais placez-les parallèles au sol en laissant vos pieds aller au-delà de la tête.
- Basculez doucement les jambes derrière votre tête. Relâchez les mains de votre dos et étendez les bras dans le sens inverse des jambes.

Conseils : cet exercice peut servir de test pour évaluer votre souplesse : une bonne souplesse vous permet non seulement de poser les pieds sur le sol derrière vous, mais aussi de fléchir les genoux près des oreilles. Quoi qu'il en soit, ne forcez pas si vous ne posez pas les pieds au sol derrière vous ; comme dans tout exercice, restez là où vous êtes à l'aise. Faites attention à vos cervicales.

- Veillez à ce que vos omoplates et l'arrière de la tête forment le socle qui vous maintient et rentrez le menton vers le sternum pour ne pas créer de tension dans la nuque.
- Restez quelques secondes, puis revenez doucement à la position initiale.
- Reprenez cet exercice d'étirement du dos 3 ou 4 fois.

Étirement des ischio-jambiers



En parallèle aux exercices d'étirements et à ceux pour muscler votre dos, étirez également vos ischio-jambiers. Ces trois muscles situés à l'arrière de la cuisse (à partir de la hanche jusqu'à l'arrière des tibia-péroné, sous le genou) ont comme rôle principal la flexion du genou et permettent d'amener la jambe en arrière lorsque vous êtes debout.

Ces muscles sont souvent liés au mal de dos car, trop raides, ils limitent la flexion de la hanche, obligeant une compensation au niveau de la colonne vertébrale lombaire.

- Vous êtes debout, un talon posé sur une chaise, jambe tendue.
- Penchez-vous vers l'avant, bras tendus de part et d'autre de la jambe au pied sur la chaise.
- Pointez vos doigts vers les orteils de la jambe d'appui au sol, comme si vous vouliez les toucher.
- Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe.
- Reprenez cet exercice d'étirement des ischio-jambiers plusieurs fois, jusqu'à en ressentir les bienfaits.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Étirer son dos](#)
- [Bien étirer ses bras](#)
- [Bien étirer ses cuisses](#)
- [Étirer ses mollets](#)
- [Bien se muscler](#)
- [Bien muscler ses abdominaux](#)
- [Bien muscler ses biceps](#)
- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien muscler ses dorsaux](#)
- [Bien muscler ses mollets](#)
- [Bien muscler ses épaules](#)
- [Bien muscler ses pectoraux](#)
- [Bien muscler ses triceps](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point de la Vallée - 93549 Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact