

Se muscler le dos

Débutant

Introduction

Vous souffrez du dos ? Sans doute est-ce la conséquence d'un affaiblissement des muscles spinaux, notamment du multifidus, principal responsable de [lombalgie](#). Vous trouvez que votre dos est moins droit ? Sans doute est-ce une cyphose due au vieillissement ou à une mauvaise posture...

Voici une sélection d'exercices qui permettent de muscler le dos : non seulement ils vous garantissent une silhouette solide et élancée, mais ils vous assurent aussi une bonne santé.



Télécharger et imprimer gratuitement

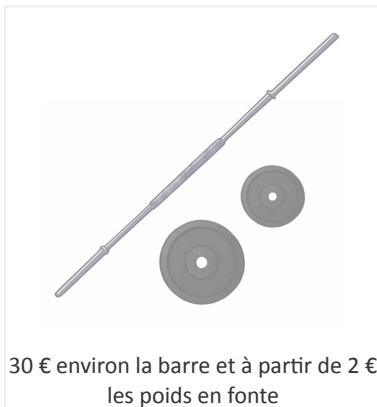
+ de 2000 documents

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

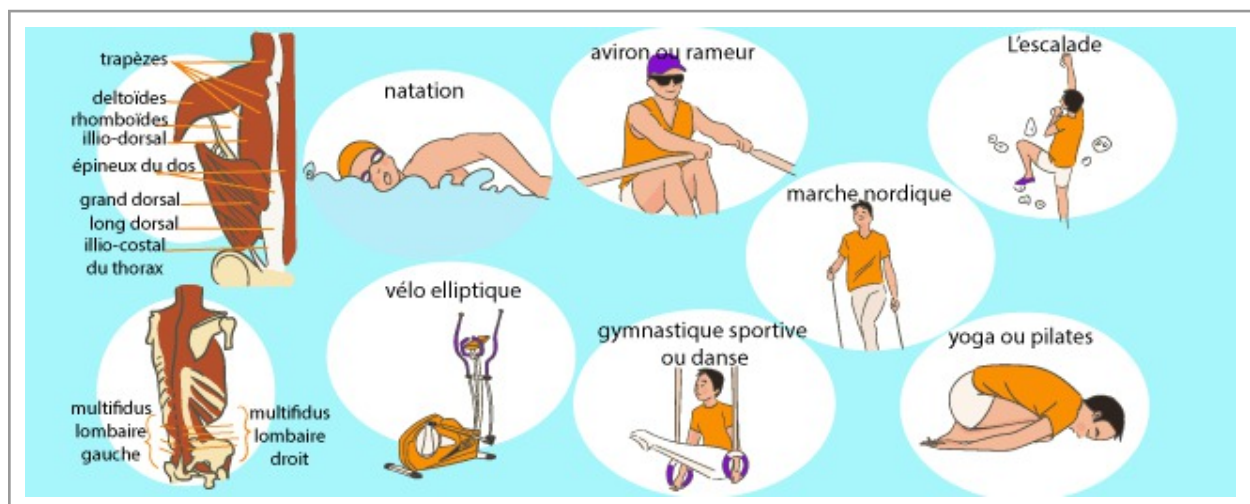
<http://muscultation.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour muscler le dos

Haltère et poids



Zoom sur les muscles du dos



De nombreux muscles jalonnent le dos, mais les principaux sont :

- Le muscle trapèze
 - Ce vaste muscle couvre le haut du dos.
 - Il assure la plupart des mouvements des épaules et de la tête.

À savoir : le grand rond, de la scapula (omoplate) à l'humérus, est un muscle qui mobilise le bras et l'épaule.

- Le muscle grand dorsal
 - Muscle le plus large, il couvre le bas du dos.
 - Il assure principalement des mouvements du bras et du tronc.
 - Il peut accentuer la lordose lombaire.

À savoir : la lordose est une courbure naturelle de la colonne vertébrale au niveau des lombaires, présente naturellement au repos ; elle devient pathologique lorsqu'on la retrouve à un autre niveau ou lorsqu'elle est trop forte (hyperlordose).

- Les muscles lombaires
 - Il s'agit de l'ensemble des muscles du bas du dos, les principaux étant le long dorsal et le multifidus, situés le long de la colonne.
 - Reliant les vertèbres entre elles, ils assurent le redressement du dos et des mouvements du tronc.

À savoir : les muscles lombaires et les abdominaux sont complémentaires ; à ce titre, ces deux types de muscles doivent être sollicités également pour bien équilibrer le bassin et renforcer la colonne vertébrale.



Comment avoir un ventre plat

- La chaîne musculaire postérieure
 - Elle est constituée des muscles dorsaux et lombaires, des muscles du bassin et fessiers, des muscles postérieurs de la jambe (ischio-jambiers, mollets).

À savoir : les **dentelés postérieurs** interviennent lors de la respiration (expiration notamment) ; selon leur place, ils élèvent les côtes (haut du dos) ou les abaissent (région lombaire).

À propos des exercices pour muscler le dos

Les douleurs dorsales sont la plupart du temps dues à un déficit musculaire. Muscler son dos revient donc souvent à le renforcer, et à faire disparaître les douleurs dorso-lombaires.



Bien muscler ses dorsaux

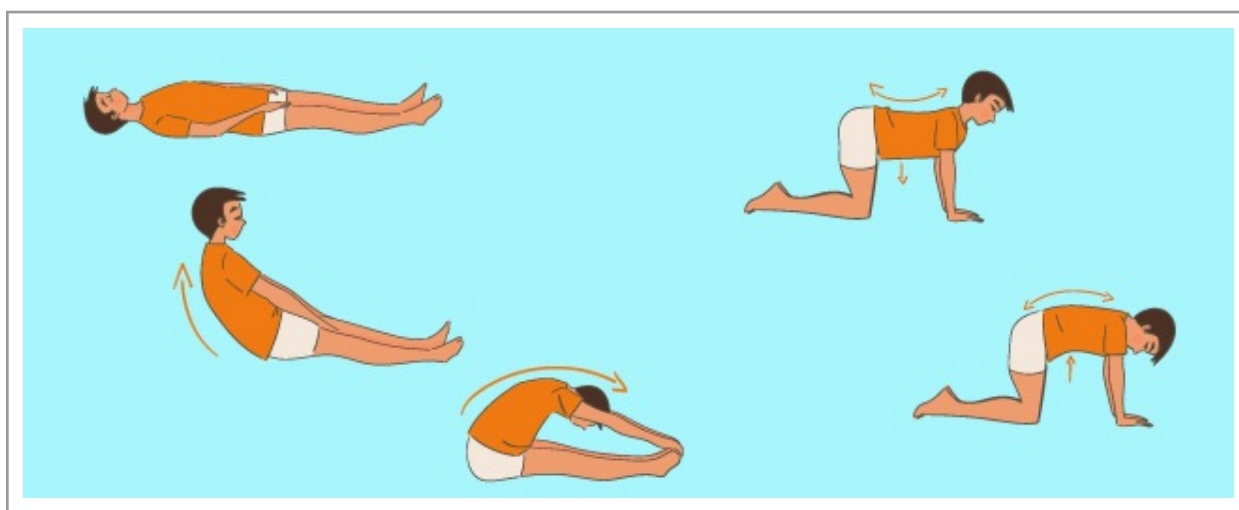
- Les muscles superficiels (grand dorsal et trapèze), qui participent principalement aux mouvements du corps, peuvent être développés avec des exercices comme le tirage à la poulie basse (rowing) ou des tractions au poids du corps.
- Les muscles profonds (dont les muscles érecteurs du rachis), qui agissent sur le maintien postural et la mobilité de la colonne vertébrale, sont à travailler pour renforcer le dos, ce qui permet de lutter contre les douleurs dorsales.

De bonnes activités pour muscler votre dos

Combinés avec les exercices pour muscler le dos, de nombreux sports ou activités physiques permettent de renforcer le dos naturellement :

- La natation – particulièrement le dos crawlé, mais également le crawl, la brasse, le papillon – renforce harmonieusement l'ensemble des muscles dorsaux et corrige les défauts posturaux (dos voûté, épaules abaissées...).
- L'aviron ou le rameur, aux mouvements similaires.
- Le vélo elliptique, très efficace pour l'endurance cardio-vasculaire, permet de muscler dos, épaules et bras dans un geste de tractions alternées rappelant celui du rameur.
- La marche nordique avec bâtons favorise, par le mouvement actif des bras et des épaules vers l'arrière, le redressement du dos.
- L'escalade.
- La gymnastique sportive, la danse.
- Le yoga, le Pilates.

1. Échauffez votre dos



Avant toute série d'exercices physiques, l'échauffement est primordial. Il permet d'assouplir les muscles et les articulations et, comme son nom l'indique, de chauffer le corps en provoquant une accélération cardiaque qui accroît la circulation sanguine dans l'organisme. Ainsi, les mouvements sont facilités et les inconvénients, sous forme de crampes par exemple, réduits.

Éveil dorsal

Si vous voulez muscler votre dos, vous devez assouplir votre colonne vertébrale au préalable.

- Vous êtes allongé au sol, avec les talons joints mais pas les orteils.
- Tendez les bras et venez poser les mains sur le haut de vos cuisses.
- Asseyez-vous en veillant à ce que vos talons ne quittent pas le sol.
- Poursuivez votre flexion vers l'avant, jusqu'à ce que chacune de vos mains accroche le bord intérieur du pied qui lui correspond.
- Tirez doucement sur les bras pour amener votre front sur vos genoux.
- N'oubliez pas d'expirer tout le temps que dure ce mouvement de flexion dorsale.
- Marquez un petit temps d'arrêt à vide de souffle, avant de repartir vers l'arrière en inspirant.
- Faites ainsi quelques allers-retours, lentement, avec contrôle et régularité.

Conseil : si vous ne parvenez pas à attraper vos pieds, mettez vos mains aussi loin que vous le pouvez (aux chevilles, voire sur les jambes) ; de même, ne cherchez pas à tout prix à toucher vos genoux avec le front, mais laissez le mouvement s'arrêter là où cela reste confortable pour vous.

Assouplissement complet du dos

Cet incontournable exercice, appelé parfois « Chien » et « Chat » en yoga, consiste à alterner les positions « dos creux » et « dos rond ». Complet, il permet d'étirer à la fois les muscles lombaires et dorsaux ainsi que les trapèzes, et contribue à atténuer vos douleurs. Polyvalent, il constitue, par son action dynamique, un échauffement avant l'activité physique et peut être réalisé à toute heure de la journée (en dehors des repas) pour détendre le dos.

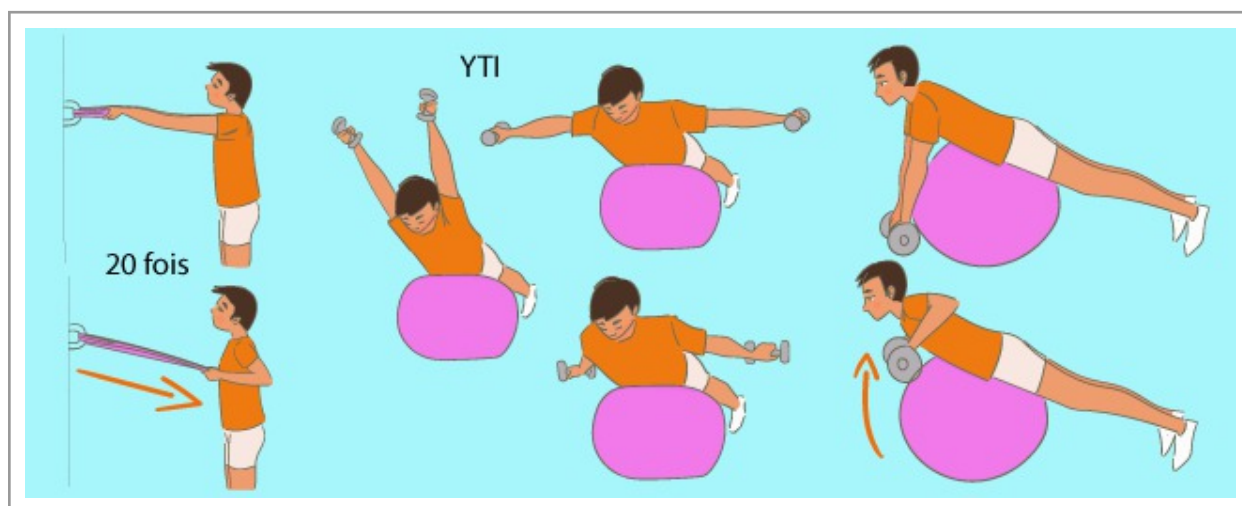
- Vous êtes à quatre pattes, mains à l'aplomb des épaules, genoux à celui des hanches.
- Sur une inspiration, creusez le dos en poussant les fesses vers l'arrière.
- Relevez la tête et relâchez le ventre.
- Puis, sur une expiration, grandissez-vous au maximum en arrondissant le dos.
- Abaissez le bassin, rentrez la tête entre les épaules et creusez le ventre en fin d'expiration.
- Alternez les 2 positions autant de fois que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits.

Conseil : veillez à garder un rythme régulier et fluide, en respectant les phases d'inspiration et d'expiration.

Marjarâsana : la posture du chat



2. Muscler le haut de votre dos



Ballon de gym, bande élastique et haltères sont des accessoires utiles pour vous aider à muscler le haut de votre dos.

Exercice avec une bande élastique

Ce mouvement sollicite principalement le grand dorsal et le trapèze.

- Munissez-vous d'une bande élastique.
- Fixez-la à un support mural (poignée, rampe, espalier...).
- Debout, les jambes légèrement fléchies et le dos droit, contractez vos abdominaux.
- Puis prenez dans chaque main une extrémité de la bande élastique.
- Sur une expiration, tirez l'élastique, coudes à hauteur des épaules, jusqu'à rapprocher vos omoplates l'une de l'autre.
- Répétez le mouvement 20 fois.

Exercice de gainage dorsal avec ballon de gym et haltères

Grâce à des petits haltères et une position variable des bras, cet exercice renforce les trapèzes et les deltoïdes (muscles des épaules), mais aussi les lombaires et les muscles profonds du dos (action stabilisatrice).

- Vous êtes en appui ventral sur le ballon de gym.
- Placez-vous au maximum vers l'avant pour solliciter les muscles du bas du dos.
- Vos jambes, votre bassin et votre tronc sont alignés, vos pieds ne touchent pas le sol.
- Positionnez vos bras en Y (bras écartés devant vous), en T (bras écartés latéralement) ou en I (bras tendus devant vous dans l'axe du corps).
- Maintenez la position 30 secondes, 1 minute, ou plus selon votre niveau.
- Faites cet exercice 3 fois, en modifiant la position des bras.

Variantes

Pour accroître la difficulté au fil des séances, vous pouvez :

- augmenter les temps de contraction ;
- gonfler davantage le ballon ;
- augmenter le poids des haltères.

Exercice de renforcement dorsal avec ballon de gym et haltères

Cet exercice permet de muscler l'ensemble du dos.

- Vous êtes en appui sur le ballon de gym au niveau du bassin.
- Décollez le buste de façon que vos cuisses, votre bassin et votre tronc soient alignés et la zone lombaire sollicitée ; vos pieds sont calés contre le mur.
- Sur une expiration, soulevez les haltères en levant vos coudes bien haut : vous sollicitez ainsi les muscles du haut du dos.
- Soulevez les haltères à 15 reprises, et maintenez votre corps bien gainé.

Variantes

Pour augmenter la difficulté au fil des séances, vous pouvez :

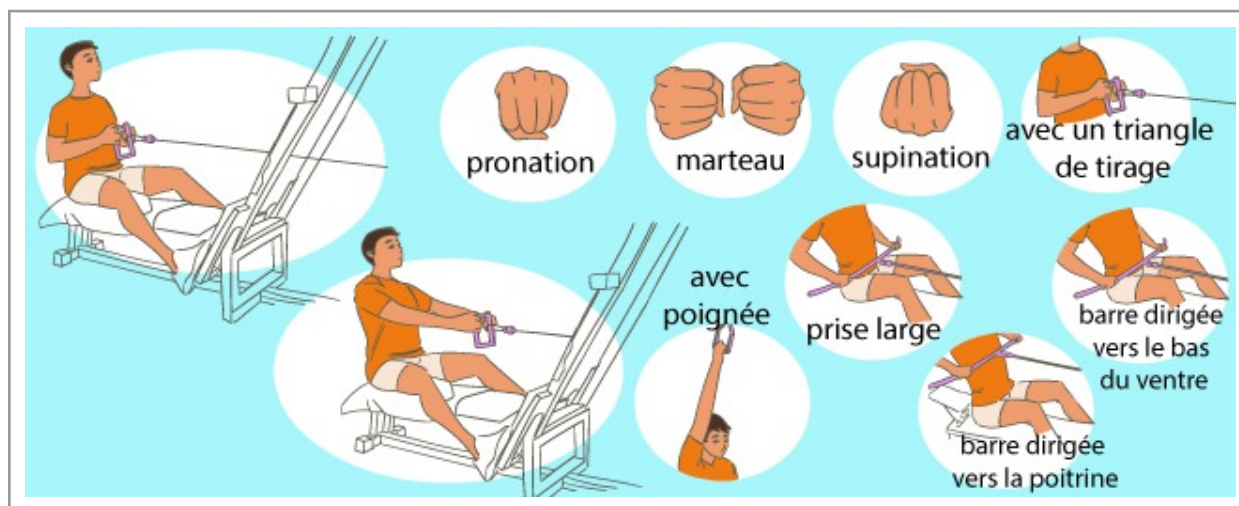
- faire plus de répétitions ;
- utiliser des haltères plus lourds.

À savoir : le ballon de gym, qui permet de vous entraîner en instabilité, nécessite que vous ayez un minimum d'équilibre ; pratiqués 2 ou 3 fois par semaine, ces exercices permettent de muscler le dos en profondeur et d'éliminer toutes les douleurs liées à une déficience musculaire. Toutefois, **en cas de douleurs persistantes**, vous devez les arrêter et **consulter votre médecin**.

3. Renforcez le haut du dos grâce à des appareils de musculation

Si les muscles dorsaux donnent de la largeur au dos, ce sont surtout les trapèzes et tous les muscles fixant l'omoplate qui le sculptent et lui apportent du volume. Pourtant, dans les salles de musculation, ces derniers sont souvent délaissés au profit des dorsaux. Or, il ne faut négliger aucun groupe musculaire, car, outre les considérations esthétiques, la symétrie a sa raison d'être : à terme, un déséquilibre musculaire augmente le risque de blessure.

Tirage horizontal à la poulie basse



Appelé « rameur horizontal » (rowing, en anglais), c'est l'un des meilleurs exercices pour muscler le dos. Il sollicite principalement dorsaux et trapèzes, secondairement le rhomboïde (situé derrière l'épaule), les biceps et les lombaires (maintien du buste droit). La poulie oppose une résistance continue durant le mouvement ; de plus, il est aisé de cibler diverses parties du dos en variant la prise.

Facile à mettre en œuvre, même pour le débutant, le tirage horizontal à la poulie basse permet de forcer sans trop se soucier du dos.

Principe de base

Sélectionnez un poids en fonction du travail que vous voulez et de votre condition physique. Si vous débutez, choisissez-en un léger afin de bien maîtriser la technique de l'exercice.

- Placez-vous dos et buste droits, genoux légèrement fléchis, les pieds appuyés sur les repose-pieds.

- Saisissez la barre ou la poignée. Vos mains sont alignées avec l'axe de la poulie.
- Sur une inspiration, amenez la barre au niveau du bas-ventre en tirant les coudes en arrière, le plus loin possible, et en resserrant les omoplates : cela produit une contraction des muscles dorsaux.
- Ouvrez la cage thoracique et gardez la poitrine sortie lors de la contraction.
- N'inclinez pas le buste vers l'arrière, gardez-le perpendiculaire au banc.
- Sur une expiration, tendez les bras sans les bloquer, en gardant la poitrine sortie et le dos plat.
- Faites ainsi 20 à 30 allers-retours, à un rythme assez soutenu, en contrôlant les mouvements et la respiration.
- Veillez à ne pas arrondir le bas du dos quand vous saisissez ou reposez la barre.

À savoir : *les charges déplacées sont légères et représentent au maximum 50 à 60 % de la charge que vous ne pouvez déplacer qu'une seule fois.*

Variantes

Inversez les inspirs-expirs lors des mouvements.

En fonction de la prise adoptée et de la trajectoire du mouvement, orientez votre travail sur le milieu du dos ou plus bas.

La prise

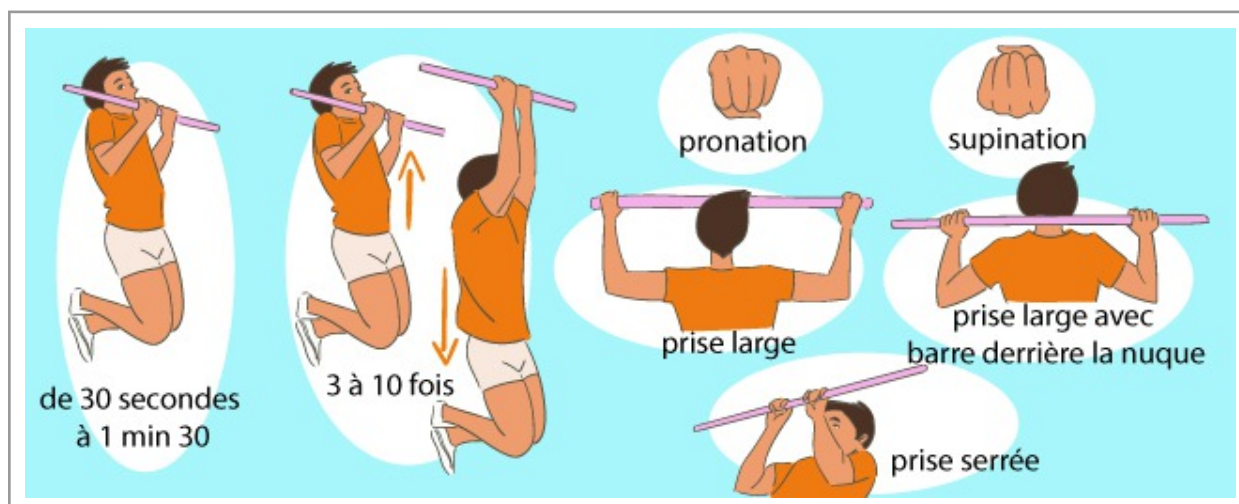
- La prise en pronation (paumes vers le bas) cible le trapèze supérieur et moyen.
- La prise « marteau » (paumes se faisant face) cible le trapèze moyen et inférieur.
- La prise en supination (paumes vers le haut) cible le faisceau inférieur et les dorsaux.
- Une prise serrée avec un triangle de tirage permet de rapprocher les bras du corps à mesure que les coudes reculent, ce qui sollicite et étire plus fortement les dorsaux inférieurs.
- Une prise large accentue la musculation des dorsaux et du milieu du dos.
- Avec une poignée fixée à la poulie basse, un seul bras à la fois travaille : tirer d'un seul bras permet de ramener le coude plus loin en arrière et de contracter fortement les dorsaux (attention à la crampe dans ces muscles !).

La trajectoire

- La barre dirigée vers le bas du ventre sollicite les dorsaux.
- Lorsqu'elle est dirigée vers la poitrine, les coudes écartés latéralement, les trapèzes et le deltoïde postérieur travaillent plus.

Conseil : *pour réduire la participation des biceps, utilisez une barre droite, prise moyenne mains en pronation ; si vous inclinez le buste vers l'avant, vous faites travailler les lombaires, mais attention à ne pas arrondir le bas du dos sous peine de blessures.*

Tractions à la barre



Le mouvement de traction favorise le renforcement du grand dorsal et du grand rond, des muscles trapèzes et rhomboïdes. Il permet également de muscler les biceps.

Principe de base

Cet exercice très complet se fait en statique comme en dynamique.

- Attrapez la barre, puis à la force des bras élevez votre corps : votre menton se trouve au-dessus de la barre et vous avez les coudes complètement pliés.
- Pour un travail en isométrie, maintenez la position sans bouger de 30 secondes à 1 min 30. Gardez le corps droit et le corps gainé.
- Pour un travail en dynamique, redescendez aussitôt, mais progressivement, pour retrouver la position de départ ; répétez le mouvement 3 à 10 fois selon vos capacités. Aidez-vous d'une poussée des jambes au besoin.
- Pour sortir de l'exercice, retenez la descente en revenant avec contrôle sur les pieds.

Variantes

Selon la position des mains sur la barre (prise supination ou pronation) et de leur écartement, différents mouvements de traction permettent de varier le travail musculaire.

La prise supination (paumes des mains vers vous)

L'exercice de traction supination (chin-up) cible essentiellement les biceps, les dorsaux et les grands ronds ; il a une action secondaire sur les trapèzes, les rhomboïdes et les pectoraux.

À savoir : plus faciles à réaliser que les tractions en pronation, les tractions en supination agissent également sur les biceps.

- Cet exercice s'effectue en prise serrée, les mains écartées de la largeur des épaules.
- Lors de la traction, portez les coudes bien en arrière pour cibler efficacement les muscles dorsaux.

La prise pronation (dos des mains face à vous)

L'exercice de traction pronation (pull-up) cible en priorité les muscles grand rond et grand dorsal ; il a une action secondaire sur les trapèzes, les rhomboïdes, les biceps et les pectoraux.

À savoir : concernant particulièrement les dorsaux, ce mouvement de traction est plus difficile que celui en supination.

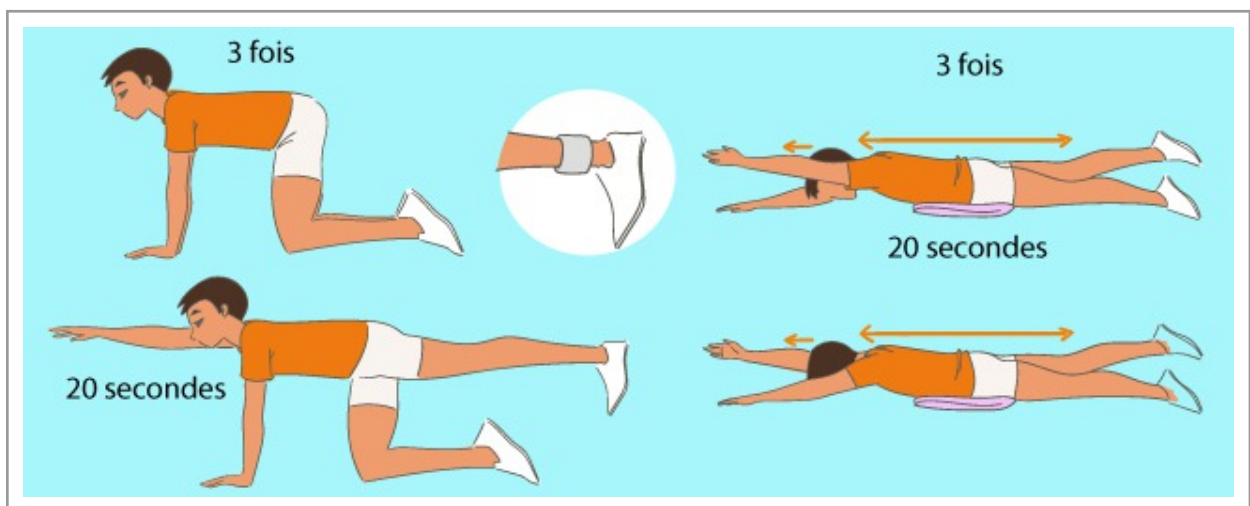
L'exercice se décline en tractions prise large et prise serrée.

- Les tractions prise large
 - Elle sont exécutées avec un écartement des mains supérieur (jusqu'à 2 fois) à la largeur des épaules.
 - Il s'agit du mouvement traditionnel qui permet de muscler le dos en largeur et de favoriser l'aspect en V du torse.
- Les tractions prise large avec barre derrière la nuque
 - Tête baissée, montez jusqu'à ce que votre nuque touche la barre. Le mouvement est alors plus droit, ce qui sollicite davantage les muscles grand rond et grand dorsal au détriment des trapèzes.
 - Plus difficile que le précédent, cet exercice s'adresse aux personnes entraînées aux tractions.
- Les tractions prise serrée
 - Exécuté avec un écartement des mains égal ou inférieur à la largeur des épaules, cet exercice sollicite les trapèzes et favorise un développement du dos en épaisseur.
 - Comme le précédent, il s'adresse aux personnes entraînées aux tractions.



[Comment se muscler les bras](#)

4. Musclez vos lombaires



Les lombaires jouent un rôle important dans le maintien de la colonne vertébrale. Bien les muscler permet dans la plupart des cas de prévenir, voire de guérir, le mal de dos. Mais de par sa fragilité, cette région doit faire l'objet d'une grande attention.

Les exercices proposés ne nécessitent pas de matériel spécifique et peuvent être réalisés chez vous. En les effectuant 2 à 3 fois par semaine, vous en ressentirez rapidement les bénéfices.

Exercice de gainage dorsal

Cet exercice permet de renforcer les muscles paravertébraux (dont les extenseurs du rachis), siège principal des problèmes de dos, et ceux de la chaîne postérieure.

- Placez-vous à quatre pattes.
- Tendez une jambe derrière vous – en veillant à ne pas la monter plus haut que votre bassin – et le bras opposé devant vous, à l'horizontale. Vous devez obtenir un segment bras-tronc-jambe aligné.
- Pour maintenir le dos droit, rentrez le ventre et contractez les fessiers.
- Gardez la position sans bouger durant 20 secondes.
- Changez de côté.
- Répétez l'exercice 3 fois.

Variantes plus difficiles

- Maintenez la position plus longtemps.
- Ajoutez des lestes aux chevilles et aux poignets.

Exercice pour muscler le bas du dos

Cet exercice sollicite les muscles paravertébraux et renforce efficacement la zone lombaire. Efficace pour prévenir ou traiter les lombalgies, il est cependant assez difficile à réaliser et s'adresse donc aux personnes déjà entraînées.

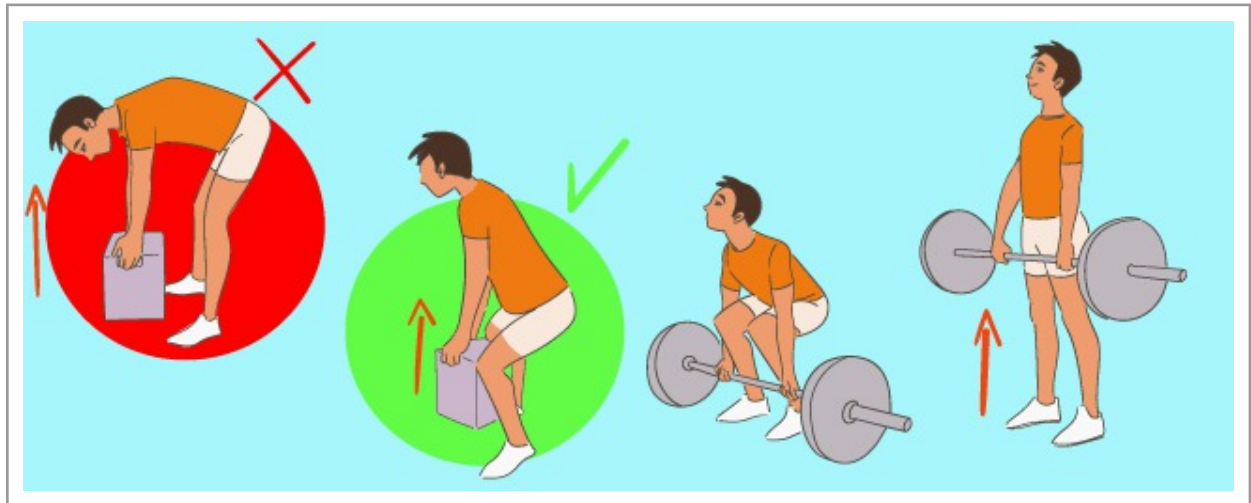
- Allongez-vous à plat ventre sur un coussin, bras et jambes tendus.
- Décollez le tronc puis les deux jambes. Contractez fortement vos fessiers.
- Réalisez des petits battements avec les jambes et les bras.
- Faites ainsi pendant 20 secondes, puis relâchez.
- Répétez cet exercice 3 fois.

Conseil : *veillez à garder cuisses, bassin et tronc alignés tout au long de l'exercice, et à ne pas creuser le bas du dos.*

Variantes

- Maintenez les bras et jambes tendus, sans bouger, pour réaliser un gainage.
- Augmentez la difficulté en faisant des battements plus longtemps (30, 50 secondes, voire plus).

5. Renforcez tout le dos grâce au soulevé de terre



Sans le savoir, lorsque vous soulevez un objet du sol, vous effectuez un soulevé de terre (deadlift, en anglais). Bien maîtrisé, ce mouvement permet dans la vie quotidienne :

- d'adopter de bonnes positions,
- de préserver le dos,
- d'améliorer la condition physique

Il est conseillé à tous ceux qui souffrent de douleurs dans le bas du dos à cause d'une trop grande sédentarité et la répétition de mauvaises postures.

Intégré dans des exercices de musculation, le soulevé de terre permet :

- d'accroître la force musculaire,
- de prendre de la masse,
- d'améliorer l'explosivité (déclenchement d'une contraction musculaire maximale en un minimum de temps).

Il permet de muscler des groupes musculaires du haut comme du bas du corps : le grand rond, le grand dorsal, la zone lombaire, les muscles de la chaîne postérieure.

Important : mouvement technique très complet, le soulevé de terre doit être parfaitement réalisé, au risque sinon de vous blesser. Mieux vaut donc commencer en présence d'un professionnel, en utilisant des charges légères, voire une barre à vide, afin de bien maîtriser vos placements.

Principe de base

Il s'agit de réaliser une flexion/extension de hanche, en soulevant du sol une charge plus ou moins importante, traditionnellement avec une barre de musculation.

Veillez à avoir toujours le dos plat ou légèrement cambré, mais jamais arrondi, tout au long de l'exercice.

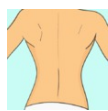
- Debout, pieds légèrement écartés, fléchissez les jambes en portant les fesses vers l'arrière afin de garder votre dos bien droit ou légèrement cambré.
- Saisissez la barre, bras tendus, mains en pronation (paumes vers vous) écartées d'une largeur légèrement supérieure à celle des épaules. Portez le regard à l'horizontale.
- Prenez une inspiration puis, en contractant la sangle abdo-lombaire, soulevez la barre, bras toujours tendus, en poussant sur vos jambes. Conservez la barre proche de vos tibias.

À savoir : vos tibias sont verticaux, de façon que vos genoux ne dépassent pas la pointe de vos pieds ; vos talons restent bien ancrés au sol et n'en décollent pas.

- Souffle bloqué, redressez le buste en tendant vos jambes lorsque la barre arrive au niveau de vos genoux,

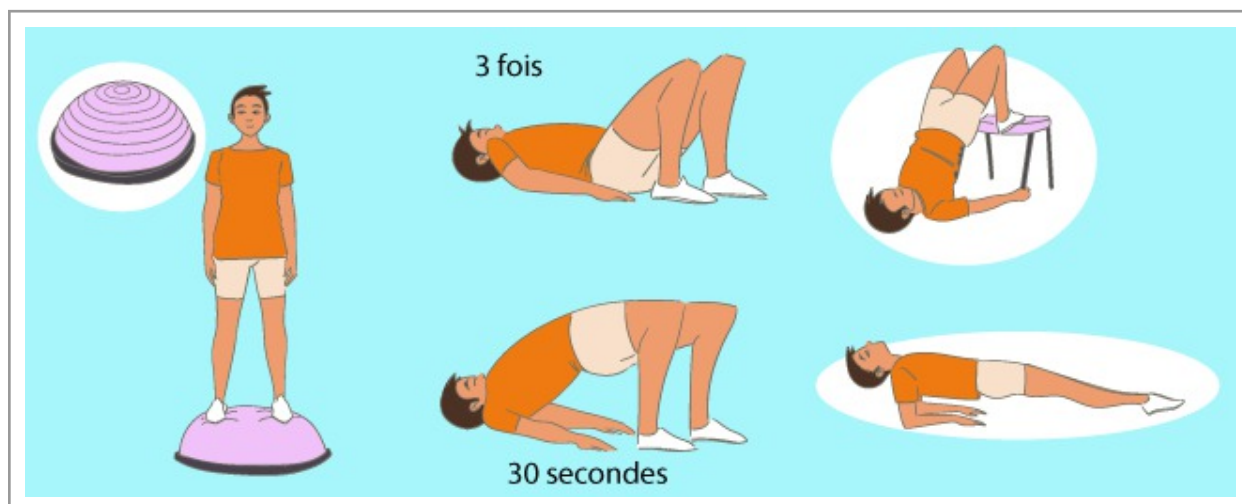
À savoir : pour éviter tout problème articulaire, ne verrouillez pas complètement vos genoux.

- Expirez en fin de mouvement, lorsque vos jambes sont tendues.
- Lors de la descente, fléchissez vos jambes et portez de nouveau vos fesses vers l'arrière afin de conserver le dos bien droit, la sangle abdos-lombaires étant toujours contractée.
- Posez délicatement, avec contrôle, la barre au sol.



Exercices de renforcement musculaire lombaire

6. Pratiquez des exercices plus ciblés contre le mal de dos



Dans la vie quotidienne ou lors d'une activité sportive, le dos est régulièrement mis à rude épreuve. Pour prévenir les douleurs, il est nécessaire non seulement de le muscler, mais également d'assouplir votre colonne vertébrale.

Assouplissement des lombaires

Pour solliciter spécifiquement le multifidus (muscle du bas du dos), vous pouvez procéder à un travail de proprioception.

À savoir : la proprioception est le fait de connaître intuitivement la position de son corps dans l'espace ; c'est un mécanisme réflexe pour garder une position stable.

- Mettez-vous debout sur un ballon Bosu®.
- Maintenez l'équilibre en évitant de trop grands écarts par rapport à la verticale.
- Vous pouvez aussi essayer de rester stable sur un pied, sur un mini-trampoline.

À savoir : un ballon Bosu® ressemble à un demi-ballon, sur lequel on monte pour tenir et travailler l'équilibre.

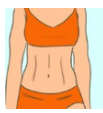
Soulevé de hanches

Cet exercice de gainage du bas du dos ressemble au demi-pont du yoga ou au pont du Pilates. Il renforce les muscles lombaires et favorise leur tonicité. Il muscle également les fessiers et les ischio-jambiers.

Le soulevé de hanches convient aux personnes peu ou pas sportives. Il est efficace à condition de bien cibler l'effort sur le creux des reins, et non sur les fesses ou le haut du dos.

- Allongé sur le dos, jambes fléchies, décollez le bassin de façon que les cuisses, le bassin et le tronc soient alignés.
- Serrez les fesses et rentrez le ventre (rétroversion du bassin).
- Maintenez la position 1 minute en gardant les muscles contractés.
- Récupérez 30 secondes.
- Recommencez 3 fois.
- Augmentez le temps de contraction de 10 secondes à chaque séance.

À savoir : combinée avec celle des abdominaux obliques, la musculation des lombaires permet de retendre la peau du ventre.



Muscler les obliques



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

Variantes

Pour les débutants, cette variante permet de travailler le bas du dos et de muscler les fesses.

- Allongé sur le dos, appuyez vos pieds sur un tabouret ou une chaise.
- Portez le bassin vers le haut de façon que votre tronc, votre bassin et vos jambes soient alignés.
- Serrez les fesses et maintenez la position.

Pour les moins débutants, voici une variante pour gagner l'ensemble du dos. Elle sollicite la plupart des muscles de la chaîne postérieure, dont ceux du bas et du haut du dos. Plus difficile que le soulevé de hanches, cet exercice nécessite un minimum de souplesse au niveau des épaules.

- Vous êtes allongé sur le sol, en appui sur les talons et les avant-bras, coudes à l'aplomb des épaules.
- Décollez les fesses pour aligner le segment jambes-bassin-tronc.
- Jambes tendues, fesses serrées et ventre rentré, grandissez-vous au maximum.
- Maintenez la position de gainage 30 secondes.
- Reprenez 3 fois, en vous accordant 30 secondes de récupération entre chaque mouvement.
- Augmentez le temps de contraction, régulièrement, séance après séance.

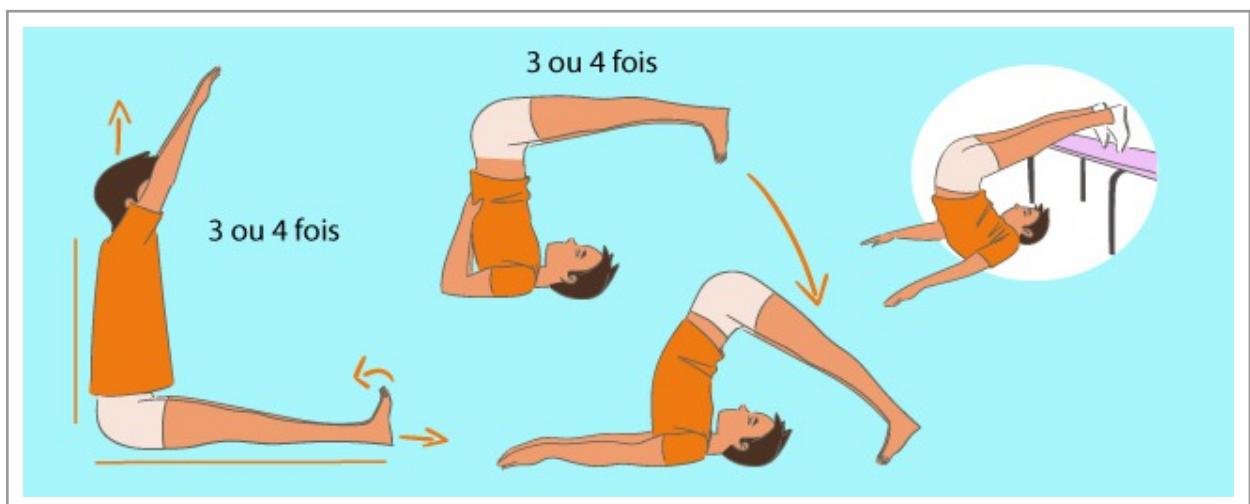
7. Étirez votre dos

Les étirements de la colonne vertébrale sont fortement conseillés après des exercices de musculation du dos. Ils permettent de gagner en souplesse musculaire et en amplitude articulaire, ainsi que de limiter les douleurs.

Faites-les régulièrement, au minimum 2 à 3 fois par semaine, en dehors de votre séance de musculation. Ils vont vous aider à dénouer les tensions dues au stress et à de mauvaises postures prolongées (bureau, voiture, atelier...). Pratiqués notamment en fin de journée, ils sont efficaces pour détendre les muscles et supprimer mal de dos et douleurs cervicales.

À savoir : pour le sportif, l'objectif principal des étirements est de faire regagner au muscle sa longueur initiale par son relâchement après l'effort et d'optimiser la récupération.

Étirements au sol



La musculation du dos doit toujours être associée à des exercices d'assouplissement de la chaîne musculaires postérieure dont les muscles lombaires font partie.

Étirement de la chaîne musculaire postérieure

En cas de douleurs musculaires, commencez par des étirements classiques au sol.

Important : les courbatures sont des réponses inflammatoires de l'organisme pour réparer les micro-lésions musculaires apparues en cas d'effort inhabituel. Aussi n'étirez jamais un muscle courbaturé : ces micro-lésions seraient aggravées et les douleurs toujours présentes.

- Vous êtes assis, jambes allongées et serrées devant vous.
- Prenez comme point d'ancrage les ischions (os des fesses).
- Levez les bras tendus devant vous.
- Portez la tête vers le haut et poussez les talons au loin en ramenant les pointes vers vous.
- Cherchez à éloigner vos fesses vers l'arrière pour avoir le dos bien droit.
- Relâchez.
- Répétez 3 ou 4 fois le mouvement.

Étirement des lombaires dans la charrue

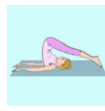
La charrue, que l'on retrouve également en yoga, est un exercice particulièrement intéressant pour assouplir les lombaires, notamment après des exercices visant à muscler le bas du dos. Il assouplit les muscles dorsaux et contribue à atténuer les douleurs.

Il peut être réalisé à toute heure de la journée (en dehors des heures de repas).

- Allongé sur le dos, portez les jambes et le bassin vers le haut en prenant un peu d'élan. Aidez-vous de vos bras.
- Basculez doucement vos jambes derrière la tête.

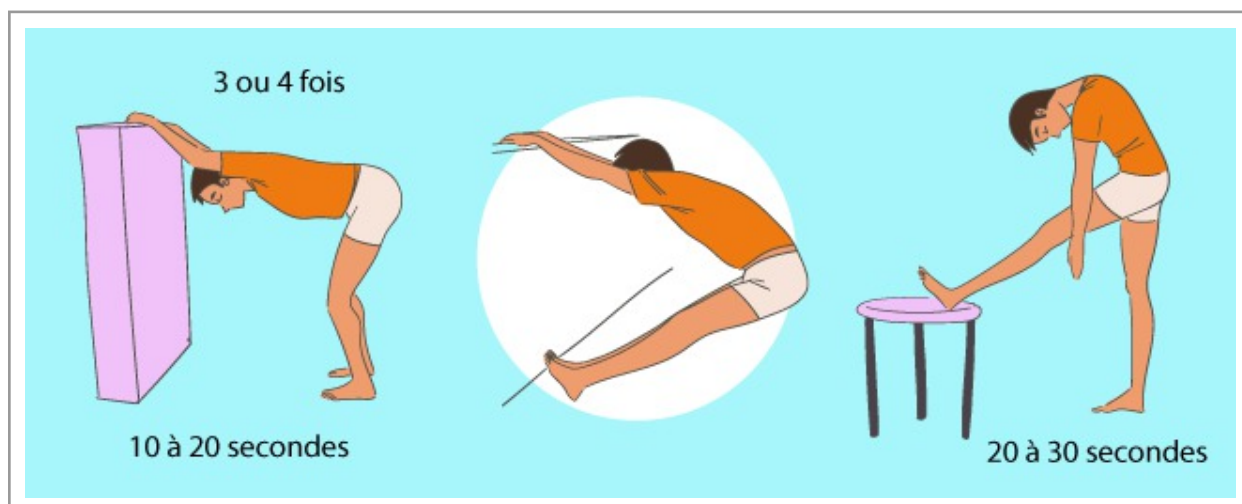
Conseil : ne forcez pas si vous avez les cervicales fragiles ; placez plutôt un support derrière votre tête pour y poser les pieds.

- Revenez ensuite doucement à la position initiale.
- Répétez cet exercice d'étirement du dos 3 ou 4 fois.



Posture de la Charrue (Halāsana)

Étirements debout



Des étirements debout sont également possibles pour atténuer les douleurs.

Éirement des muscles lombaires et dorsaux

Cet exercice assouplit les muscles du bas et du milieu du dos. Il peut être réalisé à toute heure de la journée et n'importe où.

- Mettez vos mains à plat sur un meuble, une rampe, une barrière. Vos pieds sont à l'aplomb de votre bassin.
- Dans le même temps, poussez les fesses vers l'arrière, vos bras vers l'avant et la poitrine vers le sol pour effacer la lordose naturelle.
- Tendez les jambes, sans forcer.
- Soufflez doucement et continuez d'aplatir le dos en poussant sur les fesses, les bras et la poitrine.
- Maintenez la position 10 à 20 secondes.
- Recommencez 3 ou 4 fois.

Variante

Cet exercice demande un plus grand sens de l'équilibre mais permet un étirement du dos plus intense.

- Accrochez vos mains à une rampe ou une barrière, pour vous assurer un bon équilibre.
- Approchez vos pieds près du support. Prenez appui sur les talons.
- En tendant les bras, poussez vos fesses vers l'arrière et le bas, en veillant à avoir le dos plat.
- Gardez les jambes tendues.
- Soufflez doucement et continuez d'aplatir le dos en poussant sur les fesses et les bras.
- Maintenez la position 10 à 20 secondes.
- Recommencez 3 ou 4 fois.

Éirement des ischio-jambiers

Étirer les ischio-jambiers, ces muscles qui assurent la flexion de la jambe sur la cuisse, est également nécessaire après des exercices de musculation du dos.

À savoir : une souffrance lombaire signe une atteinte des fléchisseurs de jambe, qui peut diffuser aux fessiers et entraîner une boiterie ; de même, une souffrance de la cheville ou du genou provoque souvent un mal de dos ou une sciatique.

- Vous êtes debout, le talon posé sur une chaise, jambe tendue.
- Penchez le buste vers l'avant comme pour aller chercher la pointe de votre pied avec la tête.
- Vos bras sont perpendiculaires au sol de chaque côté de la cuisse.
- Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe,
- Recommencez l'exercice à plusieurs reprises, jusqu'à en ressentir les bienfaits.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [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 mollets](#)
- [Bien muscler ses épaules](#)
- [Bien muscler ses pectoraux](#)
- [Bien muscler ses triceps](#)
- [Lutter contre les crampes](#)
- [Bien se muscler les fesses](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Port de Sèvres - 92649 Boulogne-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