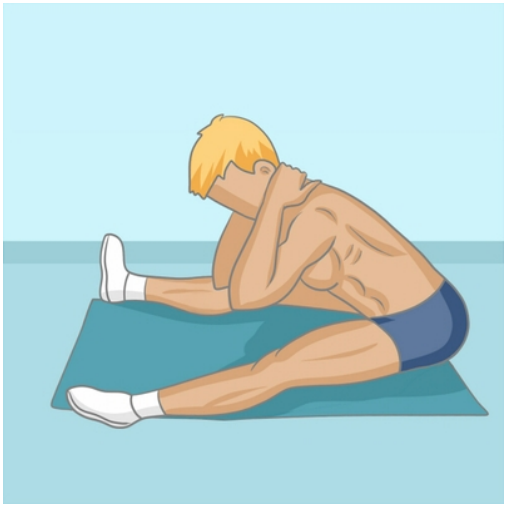
Étirer son dos

Débutant

Introduction

Les douleurs dorsales sont très fréquentes et un des moyens les plus simples et les plus naturels pour les soulager sont les étirements.

Étirer son dos n'est pas très compliqué, mais demande de bien pratiquer les exercices pour ne pas se blesser et éviter les accidents.



© Finemedia

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

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

http://mal-de-dos.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste

Matériel nécessaire pour étirer son dos

Tapis de sol	Vêtements souples ou survêtements
10 € environ	À partir de 25 €

Zoom sur les étirements

Pour qu'un étirement porte ses fruits, il doit :

- être maintenu au moins 20 secondes ;
- être progressif : la tension doit se faire sans à-coups et respecter les limites du corps ;
- répété : effectuez les mouvements au moins trois fois ;
- être effectué en respirant correctement.

Il ne faut donc pas :

- se faire mal ;
- chercher à atteindre des amplitudes extrêmes ;
- bloquer sa respiration.

1. Se mettre dans de bonnes conditions

Dans l'idéal, on pratiquera des étirements, quels qu'ils soient, dans une pièce calme dans laquelle on dispose d'un peu d'espace.

Même si les étirements sont statiques, il est nécessaire de pouvoir se mouvoir librement sans avoir à déplacer le mobilier pour être à l'aise.

Pensez à respirer profondément dans tous les exercices proposés et à bien faire les exercices des deux côtés lorsqu'ils ne concernent pas l'axe central du corps.

2. Étirement global des muscles postérieurs

On peut étirer les muscles dorsaux de manière globale dans un premier temps.

Pour cela, allongez-vous sur un tapis de sol à proximité d'un mur.

Position des membres inférieurs

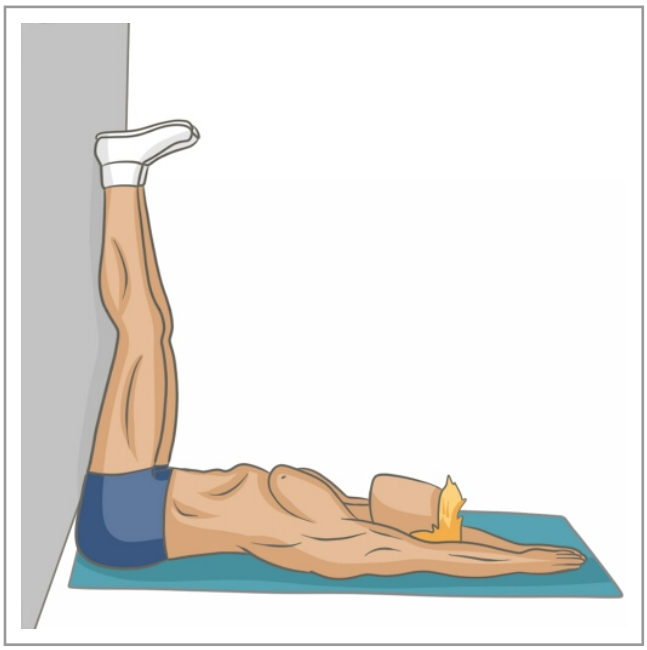
Collez les fesses au mur et tendez les membres inférieurs vers le haut, le long du mur.

Tirez les orteils vers vous.

Position des membres supérieurs

En partant d'une position dans laquelle les bras sont le long du corps, amenez-les progressivement vers le haut, au dessus de votre tête, allongé au sol.

Répétez plusieurs fois le mouvement.



© Finemedia

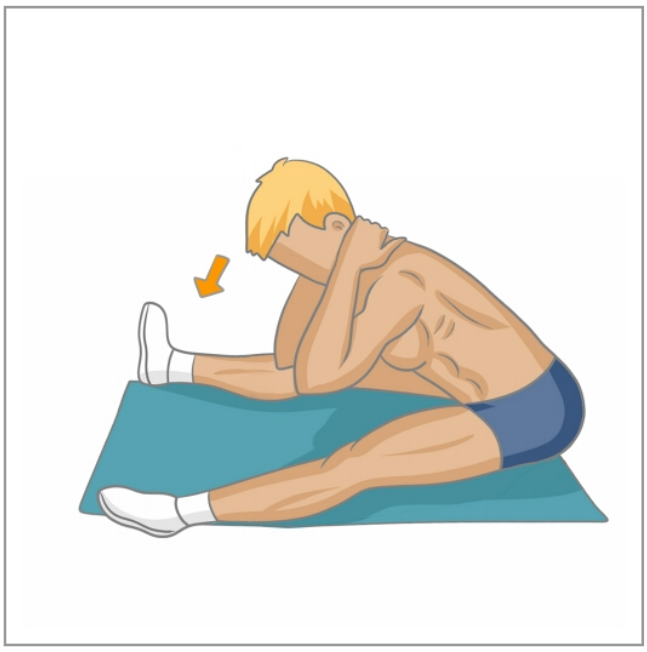
3. Étirement en position assise au sol

Asseyez-vous au sol jambes tendues et écartées en « V ».

Croisez les mains derrière la nuque.

Tout en vous efforçant de garder le dos droit, fléchissez le tronc et accentuez la flexion par la traction de vos mains sur la nuque. Passez vos coudes joints entre les jambes en essayant de les amener jusqu'au sol.

Au cours de l'exercice, veillez à garder les genoux tendus.



© Finemedia

4. Étirement latéral des muscles dorsaux

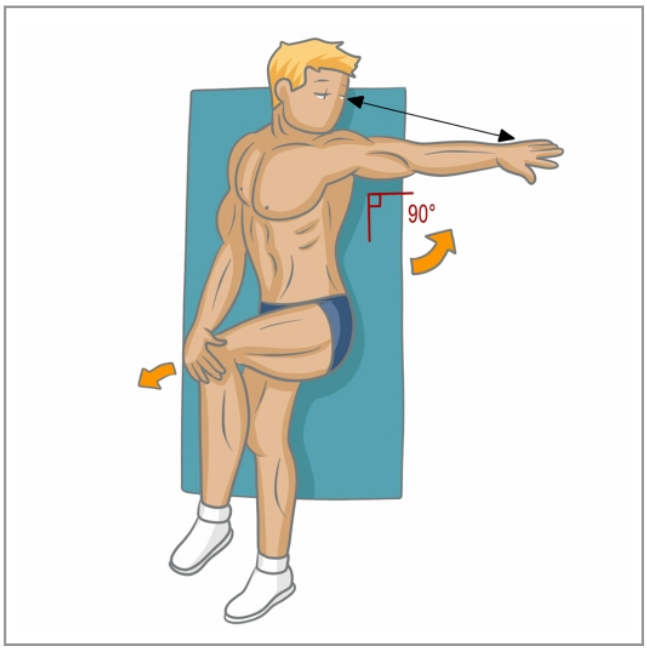
Sur un tapis de sol, couchez-vous sur un côté, la jambe du dessus étant fléchie (hanche et genou à 90°). Plaquez le genou au sol avec la main inférieure (celle du bras qui se trouve contre le sol).

Amenez le bras supérieur vers l'arrière en effectuant un large arc de cercle perpendiculaire par rapport au sol. Accompagnez la main des yeux.

Faites en sorte d'amener la main loin en arrière en gardant les épaules le plus près possible du sol.

Conservez la position et respirez profondément. À chaque expiration, cherchez à amener votre main un peu plus loin.

Recommencez l'exercice du côté opposé.



© Finemedia

5. Étirement latéral de la zone dorso-lombaire

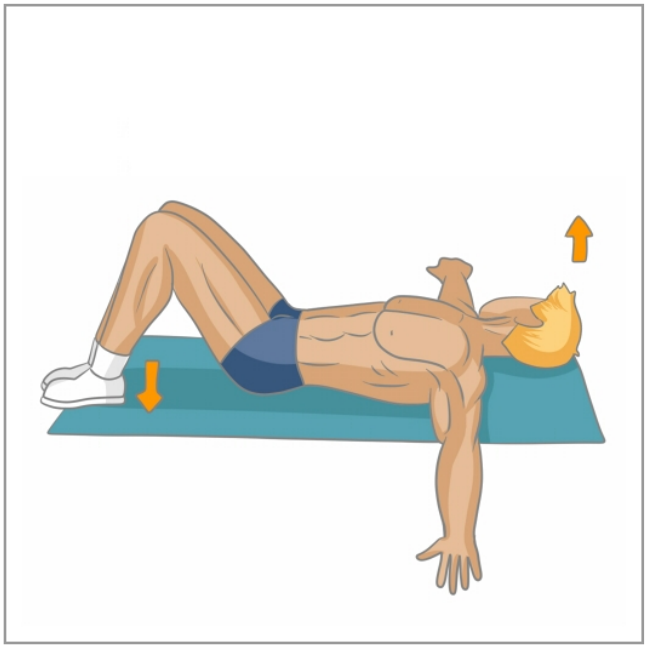
Allongez-vous :

- sur le dos sur un tapis de sol ;
- les bras en croix ;
- les paumes tournées vers le sol.

Pliez les genoux.

Tournez la tête d'un côté puis amenez les genoux du côté opposé.

Respirez amplement pour bien étirer et oxygéner les muscles.



© Finemedia

Et encore plus de fiches pratiques !

- Bien préparer un cataplasme d'argile
- Adopter une bonne position assise au bureau
- Bien s'asseoir à son bureau
- S'étirer le dos au bureau

Comprendre Choisir

© Fine Media, 2014
ComprendreChoisir est est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

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, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr