

Nerthe DAUMOND

Spécial CONFINEMENT (Printemps 2020)

Protection dorsale

et

Mouvements de gainage sans se faire mal

Que faire pour soulager vos maux de dos ?

Les exercices présentés sont des exercices de mobilisation et de renforcement musculaire. Ils nécessitent peu de préparatifs. Il suffit d'être muni d'un tapis de sol pour les exercices à terre et de s'installer dans une pièce calme où l'on pourra être à l'écoute de son corps pour exécuter les mouvements proposés. Lors de la pratique de ces exercices, on ne doit JAMAIS FORCER.

Étirement passif dorso-lombaire en Suspension à une barre

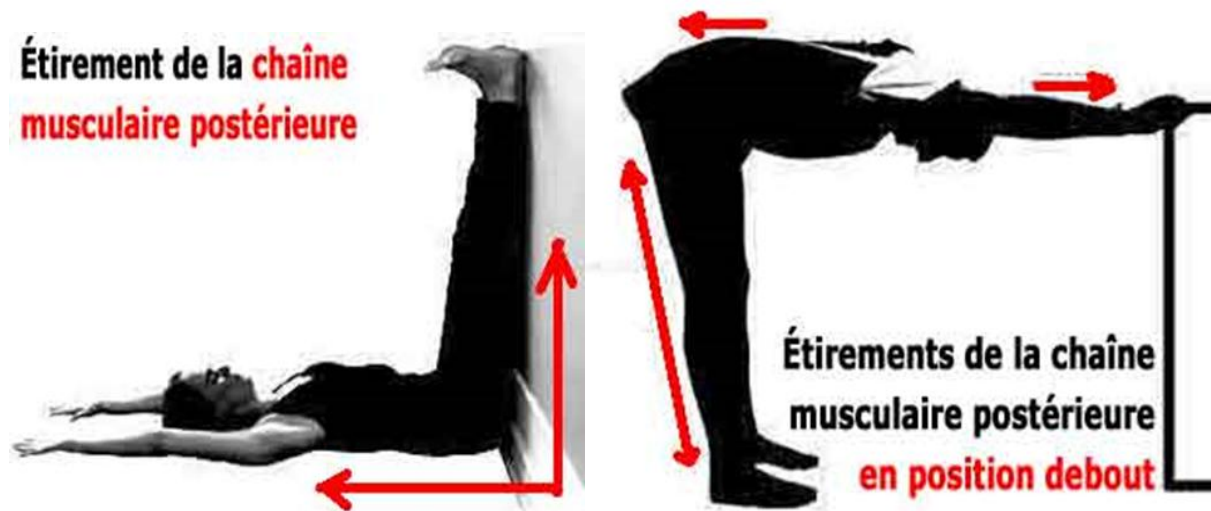
En position suspendu à une barre ou selon, une marche d'escalier, on doit se détendre et sentir son corps s'allonger, genoux pliés, pieds au sol. On maintient la position le plus longtemps possible en respirant profondément. Ne pas sauter pour descendre quand on lâche la barre car on peut ainsi provoquer un pincement discal lors de la réception.



Mollets sur une chaise et ou suspendu à une barre si cela **est possible**

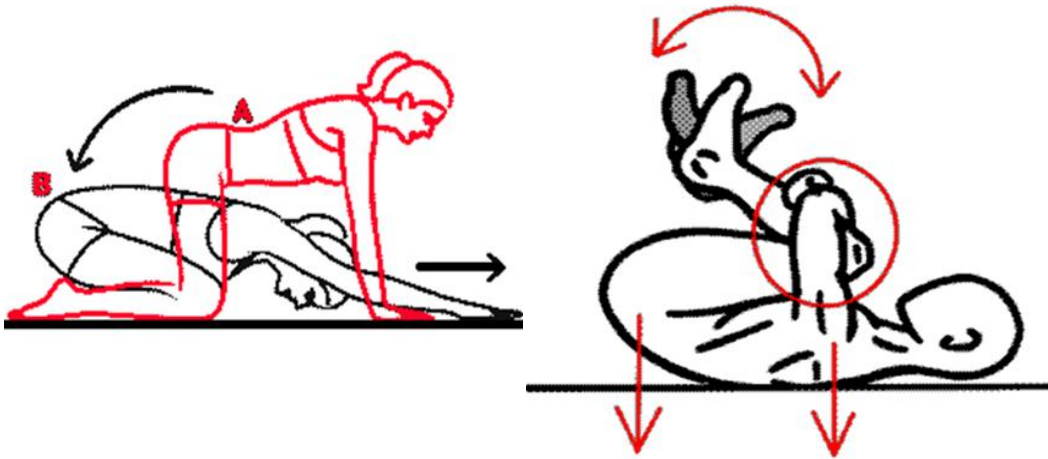
Étirements de la chaîne musculaire postérieure

En position couchée, les jambes sont étendues vers le haut. Cet étirement de la chaîne musculaire postérieure impose de garder les pieds fléchis, les orteils en direction du visage. Les fesses doivent être collées au mur. Les bras sont allongés le long du corps. Il faut enfin plaquer bassin et nuque contre le sol. En position debout il y a 3 actions à coordonner : pousser les fesses vers l'arrière, pousser les bras vers l'avant, garder les jambes tendues mais sans forcer.



Étirements dorso-lombaires

En position quadrupédique l'exercice consiste à amener les cuisses sur les talons tout en expirant profondément et en descendant les épaules le plus près possible du sol. Sur le dos, le corps en boule, il faut conserver l'arrondi dorsal et détendre les muscles spinaux en maintenant fermement les deux genoux contre le thorax.



Étirements dos-lombaires-hanches pour gagner en amplitude

Éirement des hanches (*dessin d'en haut, celui de D*)

L'éirement des hanches consiste, à partir de la position allongée sur le dos, à amener les 2 genoux un par un, sur la poitrine. Les bras peuvent ensuite tirer pour enrrouler aussi le haut du dos.

Éirement du dos en rotation

Cet exercice d'éirement du dos en rotation s'effectue genoux fléchis à 90°. Les épaules ne doivent pas décoller du sol. Le relâchement des abdominaux obliques et des muscles de l'abdomen doit être maximal pour pouvoir poser le côté des cuisses au sol à droite puis à gauche durant au moins 30 secondes. La tête doit être tournée à l'opposé des genoux.

Si genoux à D, la tête est tournée à G et les genoux à G la tête est tournée à D



Étirement unilatéral du psoas

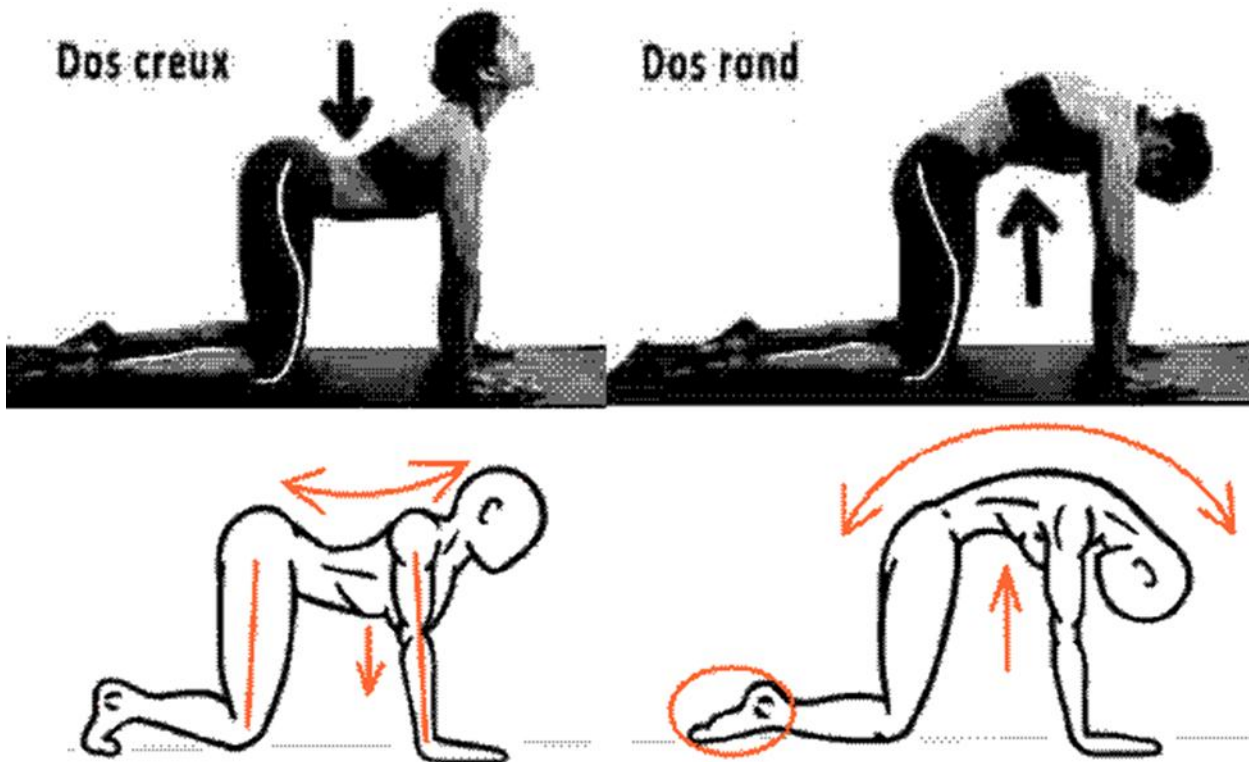
Allongé sur son lit, le dos, la tête, le bassin sont sur le lit

Un seul genou monte vers la poitrine, les bras sont tendus et les mains aident à maintenir la posture. L'autre jambe est relâchée, souple, pied vers le sol . On doit toujours être relâché pendant l'exercice. L'étirement du psoas (muscle en avant de la hanche de la jambe qui est souple et relâchée vers le sol), permet d'éviter des blocages vertébraux et augmente, par un gain de souplesse et d'aisance, l'efficacité du geste sportif.



Exercices de musculation fine ou statique pour mobiliser le bassin

Exercice Dos creux Dos rond

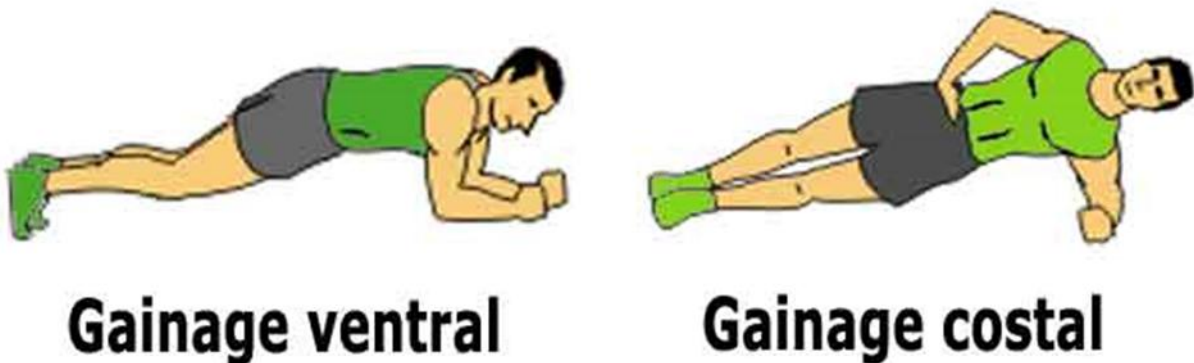


Pour l'exercice **dos creux**, VIGILANCE en levant la tête, cette position de la tête en hyper extension permet d'étirer les muscles du cou. C'est d'être ainsi, en corrélation avec la contraction des lombaires.

Les 2 lordoses sont contractées et à contrario, pour le **dos rond**, les 2 lordoses sont étirées.

L'exercice **Dos creux-Dos rond** consiste à alterner LENTEMENT, toutes les 5 secondes, et sans à-coups, les 2 positions en dos creux puis en dos rond. Lorsqu'on est en dos creux on laisse tomber la colonne, **sans forcer**, le ventre bien relâché en inspirant. Ceci est un mouvement de relaxation et d'extension sans charge sur la colonne. Lorsqu'on passe en dos rond il faut rentrer le ventre en soufflant et contracter les abdos en arrondissant la colonne et la nuque.

Gainage ventral - Gainage costal



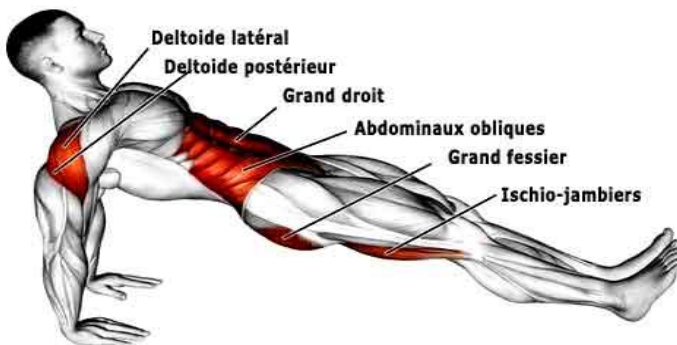
Les gainages : VENTRAL et COSTAL appartiennent au 1° niveau du programme Gainage de la

ceinture abdominale

Le GAINAGE est un exercice complet; il soulage le mal de dos et il tonifie les abdominaux transverses et obliques ce qui permet de muscler le ventre dans une contraction isométrique.

Gainage dorsal

Gainage dorsal en appuis jambes et bras tendus



Entrainement-sportif.fr



En appuis sur les avant-bras

Remarque sur le gainage

Le gainage au sens commun, des exercices de musculation visant à améliorer les muscles de stabilisation des articulations (souvent ramené par erreur à l'unique rachis) : donc tout le gainage abdominal et lombaire, celui qui permet de stabiliser au mieux la colonne vertébrale pour l'aider à mieux supporter les charges soulevées en musculation.

Question importante : A quoi sert-il ?

Les problèmes de dos sont parfois le résultat d'un mauvais entraînement en musculation. Les exercices de gainage permettent donc de renforcer les muscles du dos et ainsi éviter tous risques de blessure.

Les exercices de gainage permettent souvent d'éviter les blessures au niveau du dos. Il est donc important de ne pas faire n'importe quoi et parfois d'associer quelques-uns de ces exercices pour ne pas se blesser (alterner le ventral, avec le dorsal et le costal) et des mouvements de retenus du buste lorsque assis au sol les jambes pliées, les pieds au sol, les bras croisés sur la poitrine, le buste est positionné en arrière.

Donc pour tout sportif qui respecte son corps et pour tout sportif souhaitant la performance, le gainage est un passage obligé dans la musculation des abdos. Car même s'il n'a pas d'impact direct sur la musculation des abdominaux (il ne permet pas d'améliorer le rendu visuel de vos abdominaux), MAIS le travail de gainage est essentiel.

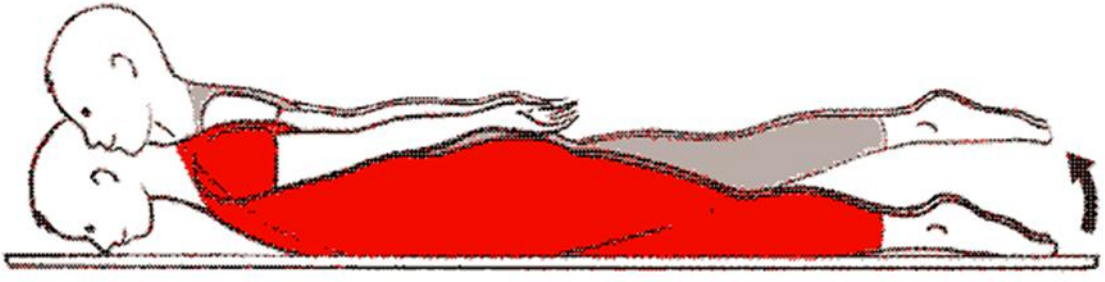
Orientation de travail :

Le maintien du gainage est de 12'' environ, relâchez 7'' et reprendre le tout au moins 5x sur chaque gainage.

Extensions dorsales

Deux exercices à plat ventre renforcent les extenseurs du rachis. En position de départ on est allongé à plat ventre sur un tapis, soit le dos des mains est posé sur les fesses (1) soit on est en appui sur la paume des mains (2, position du cobra). Le mouvement consiste à décoller au maximum les jambes et la tête en cambrant la colonne vertébrale en 1 ou simplement le haut du buste pour la position de yoga du cobra, en 2. Les mains peuvent rester posées sur les fesses en 1, elles décollent du sol en 2 sans autre mouvement des bras. Il faut maintenir la position 6 secondes puis relâcher 6 secondes.

1



2

