

Renforcement du dos

Afin de garder la forme (et le moral) en cette période de confinement, il est important de garder une activité physique plusieurs fois par semaine. 3 à 4 séances, qui travaillent l'ensemble du corps, peuvent suffire pour entretenir ses muscles et maintenir des os en bonne santé. On ajoute un peu de stretching et de mobilité articulaire pour prévenir les courbatures et les blessures. On n'oublie pas un peu de repos qui est tout aussi important.

Voici ici quelques exercices sans matériel, pour **renforcer son dos** (mais pas que, les abdos, épaules, fesses, jambes travaillent aussi...). Une petite séance ciblée dos qui peut venir en complément de vos entraînements maison, si vous en faites, ou qui peut se faire seule.

Adapté à tous les âges, on peut l'effectuer seul(e) ou à plusieurs.

A pratiquer en circuit, 30 ou 40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération, jusqu'à 4 ou 5 tours.

Ou en libre, 10 secondes à plus pour le statique et 10 à 15 répétitions pour les mouvements. On prend le temps de récupérer entre chaque exercice.

Les mouvements s'effectuent sur l'expiration, en statique **on évite l'apnée**.

Tout d'abord on s'échauffe, mouvements articulaires des poignets, coudes, épaules, nuque (en douceur), des chevilles, genoux, bassin et hanches. On fait monter ensuite la température de notre corps et son rythme cardiaque avec quelques mouvements dynamiques (marche rapide, trottine, montée de genoux, talons fesses, etc...)

On choisit une musique qui nous motive et qui nous fait du bien, on garde sa serviette et sa bouteille d'eau à portée de main et c'est parti !



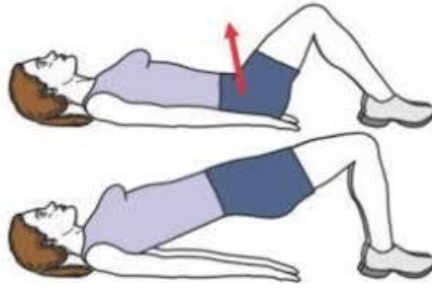
Consignes: Les genoux sont placés sous les hanches largeur bassin, les mains sous les épaules largeur épaules, la nuque est dans le prolongement de la colonne (on regarde le sol), **le dos est droit et le ventre gainé**.

On tend le bras droit loin vers l'avant, dans l'axe de son épaule, et sa jambe gauche loin vers l'arrière. On recherche surtout **l'étirement** des bouts des doigts jusqu'aux orteils. On ne monte trop haut le bras ni la jambe afin de **ne pas cambrer le dos**.

On tient la posture le plus longtemps possible. Sur l'expire, on aspire le nombril au plus près de la colonne. **On refait la même chose de l'autre côté**.

Option -: On lève juste un bras ou juste une jambe.

Option +: Sur l'inspire, on rapproche son coude et son genou opposé, puis on tend de nouveau sur l'expire.



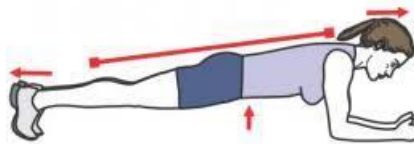
Consignes: Les genoux sont fléchis largeur bassin, les pieds sous les genoux. Les épaules sont basses (loin des oreilles). En contractant ses fesses et en gardant le **dos droit et le ventre gainé**, on pousse dans ses talons pour décoller ses fesses et son dos du sol. Les omoplates sont serrées.

On tient la posture le plus longtemps possible sans cambrer le dos. Sur l'expire, on aspire le nombril au plus près de la colonne.

Option +: On tend une jambe dans le prolongement de son dos (vers l'avant). On recommence de l'autre côté.

Option ++: On tend une jambe vers le plafond, dans l'axe de sa hanche. On recommence de l'autre côté.

On peut aussi effectuer cet exercice en mouvement si on alterne les jambes sur les options.

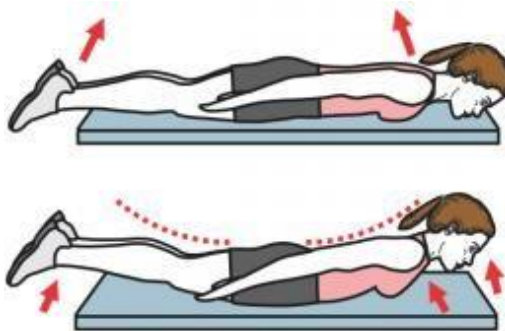


Consignes: La position de départ est la quadrupédie, les genoux sous les hanches largeur bassin, les mains sous les épaules largeur épaules, la nuque dans le prolongement de la colonne. **Le dos est droit et le ventre gainé.** **Sans bouger le dos**, on tend une jambe puis l'autre. Les fesses sont alignées entre les épaules et les chevilles.

Option-: On pose les genoux au sol et/ou les coudes au sol.

Options+: On pose les coudes au sol ou on garde les bras tendus.

Options++: On retire un appui, une main ou un pied. Inutile de les lever très haut. Attention le dos ne doit pas bouger. On varie les appuis.



Consignes : Sur l'expire, on décolle le buste et genoux **sans pousser son ventre dans le sol**. Les bras toniques le long du corps, les épaules basses et les jambes tendues. La nuque, dans le prolongement de la colonne, attention à **ne pas la cambrer**. Les fesses et le dos sont contractés. On repose et on relâche sur l'inspire.

Option- : On décolle uniquement le buste.

Option+ : Les bras sont tendus devant.

Option++ : On maintient la position le plus longtemps possible.

Option+++ : Bras tendus devant, on fléchit les coudes hauteur épaules puis on retend.

On confond souvent sur cet exercice mal de dos et travail musculaire des lombaires. Pour éviter les blessures on garde son nombril bien collé à sa colonne vertébrale.