

Protéger son dos dans les mouvements de la vie courante.

- Apprendre à gainer
- Changer de position en étant attentif aux torsions, flexions forcées, aux porte-à-faux .
- Pour s'asseoir au sol, d'abord passer sur un genou, puis mains en appui poser le bassin au sol. Pour se coucher, passer sur le flanc ,jambes fléchies puis tendre les jambes.
- Pour prendre un objet au sol, fléchir les jambes et garder le dos droit.

1. Dissociation des ceintures

Cette vidéo vous montre quelques exemples de mouvements d' **échauffement périphérique**.

Il s'agit de **mobiliser les articulations des hanches et des épaules**, ce qui, à distance, permet de solliciter les muscles qui approchent la colonne vertébrale.

Position debout pieds légèrement écartés

Les exercices sont : faire tourner les épaules avec les bras le long du corps pour la colonne cervicale, avec les mains sur les épaules :faire des cercles avec les coudes ; bras tendus et relâchés, élever les bras latéralement, en avant, jusqu'en haut...pour la région dorsale.

Pour les hanches : élever une jambe fléchie avant, balancer la jambe avant-arrière, balancer la jambe croisée devant l'autre et latéralement, faire des cercles avec la jambe fléchie.

2. Mobilisation de la colonne

Dans cette vidéo, vous pouvez voir quelques mouvements de **mobilisation de la colonne vertébrale**, qui vont permettre d'échauffer la musculature des **régions cervicale, dorsale et lombaire**

Colonne cervicale : en douceur, fléchir la tête avant arrière, incliner la tête à gauche et à droite, tourner la tête à gauche et à droite, puis réaliser des circumductions dans un sens et puis dans l'autre.

Colonne dorsale : arrondir le dos en poussant les épaules vers l'avant, accompagner ou non avec les bras qui suivent le mouvement.

Colonne entière :

Flexion avant : Enrouler la tête, les épaules et le dos, jusqu'à ce que les mains touchent le sol et remonter soit en déroulant, soit en prenant une position intermédiaire dos plat.

Flexion latérale : en inclinant le tronc à gauche et à droite, vous travaillez également les articulations intervertébrales et vous échauffez ainsi la musculature latérale du tronc.

Rotation : elles sont à faire avec précaution, en fixant le bassin et sans vouloir aller trop loin. Dans le cas de certaines atteintes discales, elles sont déconseillées.

3. Renforcement des cuisses

La vidéo 3 vous montre comment corriger votre dos pendant les flexions de jambes. Pour protéger le dos dans les mouvements de la vie courante, comme par exemple ramasser un objet au sol, il faut garder le dos droit et donc utiliser les jambes. Veillez aussi à **garder le ventre serré**.

4. Travail du transverse et gainage à 4 pattes

La vidéo 4 vous montre l'effet de la contraction du transverse en position à genoux, mains sur le sol. Dans cette position la pesanteur tend à laisser le ventre pendre, et la contraction du transverse vous permet de « remonter » le ventre. Vous pouvez essayer de creuser votre ventre (donc travailler le transverse) dans n'importe quelle position. Par exemple debout, vous grandir en mettant les mains sur la face antérieure des cuisses, exercer une légère pression, et creuser le ventre

Le transverse est le muscle profond de l'abdomen, il soutient les viscères, et joue le rôle d'une large ceinture qui s'étend jusqu'aux côtes et aux vertèbres lombaires. Il permet de faire un ventre creux, et est sollicité en expiration profonde.

Il faut donc **RENTREZ le ventre** chaque fois que vous sollicitez votre colonne vertébrale.

AUTOGRANDISSEMENT

Je n'ai pas réalisé de vidéo pour illustrer l'autograndissement, mais il fait partie des incontournables dans la gymnastique pour le dos.

Les exercices peuvent se faire en position debout pieds parallèles, en position assise jambes croisées, en position assise, jambes relâchées et légèrement écartées, et même en couché dorsal, jambes fléchies et pieds à plat au sol.

Le but est d'allonger la colonne, de se tirer vers le haut, de travailler de cette façon les muscles paravertébraux qui vont protéger les articulations de la colonne vertébrale.

5. Gainage en appui sur les avant-bras

Dans cette vidéo, l'exercice de gainage est un peu plus intense. Il faut être échauffé et avoir maîtrisé l'exercice précédent.

6. Les abdominaux

La vidéo montre comment le placement du bassin permet de plaquer le bas du dos sur le sol, placement nécessaire pour tout travail des abdominaux en toute sécurité.

Maintenir la tête soulage la musculature de la région cervicale souvent sujette à déjà trop de tensions.

Vous pouvez aussi placer les jambes à angle droit sur le tronc, ou les jambes à la verticale du moment que vous **rentrez le ventre** et que vous **soufflez** quand vous mettez les abdominaux en tension.

Les exercices au départ de la position « couché sur le dos jambes fléchies sur l'abdomen » sont nombreux : étendre les jambes à la verticale, et revenir

Jambes tendues à la verticale, les écarter et revenir
abaissier les 2 jambes fléchies jointes à gauche et à droite

7. Gainage en latéral.

Comme le montre la vidéo, le travail en latéral renforce la musculature des obliques de l'abdomen et le carré des lombes. La musculature latérale et paravertébrale est sollicitée.

Pour terminer, il faut envisager tous les étirements qui vont permettre de maintenir une relation correcte entre les muscles et les articulations, d'autant plus que certains étirements peuvent également libérer les tensions au niveau du bassin, de la colonne et donc procurer un soulagement.

- A genoux, mains sur le sol, aller s'asseoir sur les talons, puis la même chose en poussant le bassin vers la gauche et en étirant le bras gauche plus haut (idem à droite). Placer la jambe gauche fléchie croisée devant la jambe droite et reculer le bassin entendant la jambe droite vers l'arrière. (autre côté idem) Se redresser, placer la jambe gauche fléchie avant, jambe droite fléchie arrière genou en appui, et projeter le bassin vers l'avant. (autre côté idem)
- Passer en position accroupie et se redresser en déroulant le dos progressivement et en tendant les jambes. Placer la jambe gauche en avant, bien garder l'appui sur les 2 pieds et se pencher en avant, dos droit ! cela doit étirer les ischiojambiers.

Il existe un très grand nombre d'étirements qui soulagent le dos. Ce sera pour une autre leçon

