

Renforcement musculaire: A bas les maux de dos

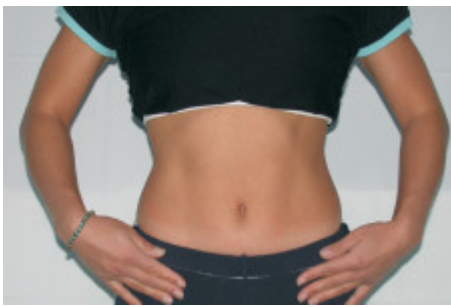
Les douleurs lombaires sont les maux les plus fréquents rencontrés au niveau de l'appareil locomoteur. Un entraînement de la musculature profonde du tronc permet de les prévenir, ou de les soulager.

Position initiale



- Pour contrôle, placer l'extrémité des doigts sur la crête iliaque.
- Maintenir la colonne vertébrale dans une position neutre, sans pression, ni vers l'avant, ni vers l'arrière.

Mouvement



- Tirer en douceur le nombril et la partie inférieure de la paroi abdominale vers l'intérieur et le haut. Sentir une légère contraction.
- Maintenir cette position 10 s.
- Respirer normalement.
- Garder les muscles droits et obliques relâchés.
- Ne bouger ni le bassin ni les lombaires.
- Sentir la contraction des muscles profonds de l'abdomen sous l'extrémité des doigts.
- Provoquer la contraction lentement et en douceur.
- Maintenir la contraction si possible 10x 10 s.
- Essayer, parallèlement, pendant la contraction, d'activer le périnée (comme si l'on voulait

interrompre la miction).

Variante



plus simple

Même exercice en position couchée dorsale, les jambes fléchies. Plus simple pour les débutants!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO