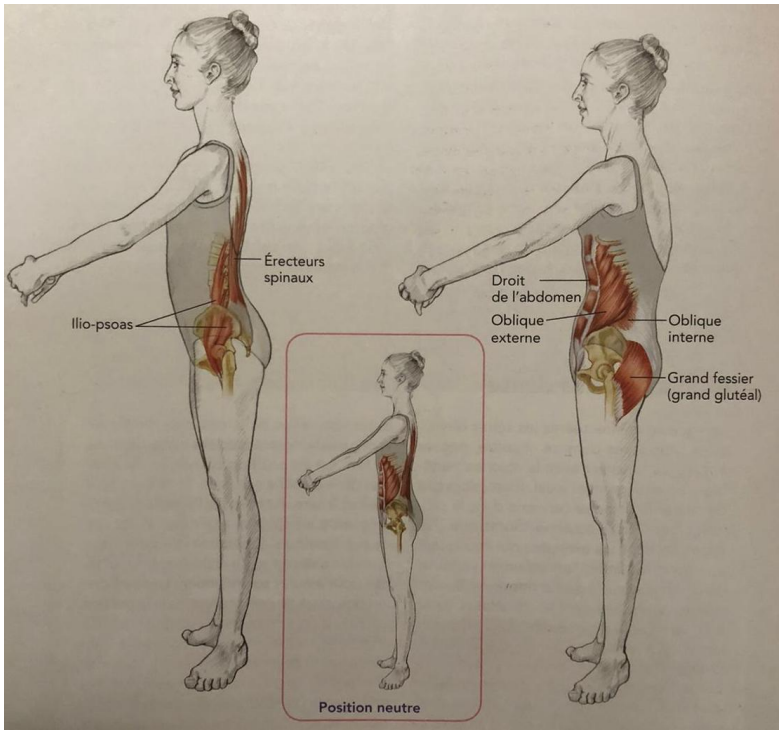
Travail des muscles de colonne vertébrale :
Muscles du dos & abdominaux

Voici quelques exercices que vous pouvez réaliser tranquillement chez vous, ils vous permettront de travailler vos muscles sous différents plans.

Prenez votre temps et restez bien à l'écoute de votre corps. Bon travail 😊 !

Exercice 1: Bascule du bassin dans la position de l'adresse - position neutre



1. Commencez bras et jambes en 1ère position. Grandissez-vous ; engagez progressivement la partie basse de l'abdomen et visualisez la ligne d'aplomb.

2. Sur une inspiration, soulevez les côtes, relâchez les abdominaux et basculez doucement les crêtes iliaques vers l'avant (antéversion du bassin : le bassin bascule en arrière). Dans ce mouvement, le bas du dos doit normalement se creuser. Notez la tension dans le haut et le bas du dos, et le relâchement au niveau du ventre.

3. Sur l'expiration, inversez la position du bassin (rétroversion : le bassin bascule en avant) en engageant les abdominaux et les grands fessiers ; le bas du dos doit s'aplatir. Sentez le devant des hanches qui s'étire et la poitrine qui se creuse.

4. Revenez ensuite à la position neutre, en cherchant à visualiser la ligne d'aplomb et en vous grandissant. Vous percevez nettement l'équilibre musculaire qui se crée entre la face antérieure et la face postérieure du tronc.

5. Sur l'inspiration suivante, passez à nouveau en antéversion, puis sur l'expiration à la position neutre en exagérant la contraction du droit de l'abdomen et de l'oblique externe. Faites 10 à 12 répétitions.

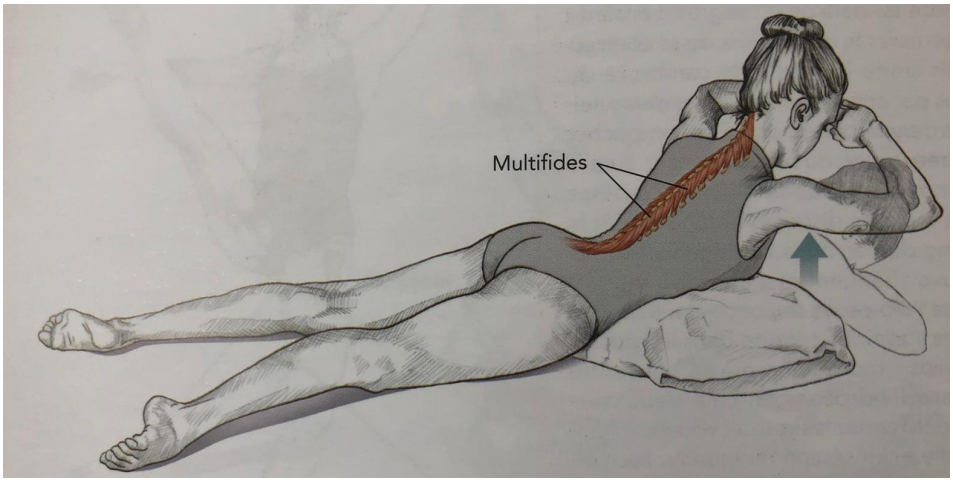
Exercice 2: Extension dorsale

1. Allongé, un coussin sous le ventre les bras fléchis, front posé sur les mains.

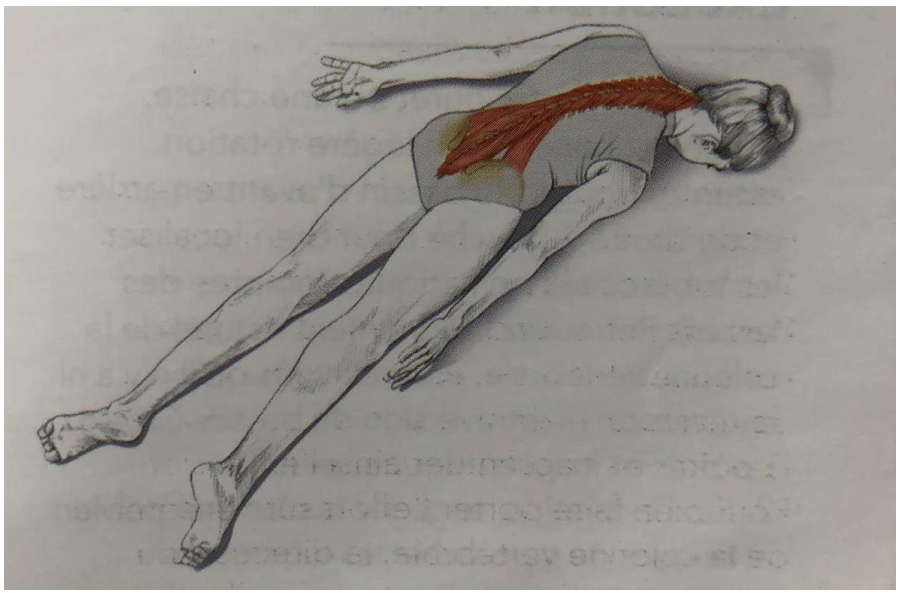
2. Inspirez puis, sur l'expiration, absorbez le ventre et sentez le nombril se rapprocher de la colonne vertébrale. Aidez-vous de la pression exercée par le coussin. Contractez *isométriquement** les multifides sur toute la longueur de la colonne. Visualisez ces petits muscles profonds entrelacés le long de la colonne, formant comme des cordons de caoutchouc. Puis montez doucement le buste, comme si vous vouliez décoller le ventre du coussin.

3. Maintenez la position sur l'inspiration. Puis expirez à fond, tout en continuant de contracter les muscles spinaux profonds, de manière à découler encore un peu plus la poitrine et accentuer ainsi l'extension. Pour bien porter l'effort sur l'ensemble de la colonne vertébrale, la direction du mouvement doit être autant vers l'avant que vers le haut.

4. Les fibres des multifides se contractent pour initier l'extension tout en protégeant la colonne avec l'aide de la contraction abdominale. La sollicitation porte uniquement sur les muscles profonds du tronc. Maintenez la position pendant 4 à 6 temps, puis, sur une expiration,



redescendez avec contrôle. Faites 10 à 12 répétitions.

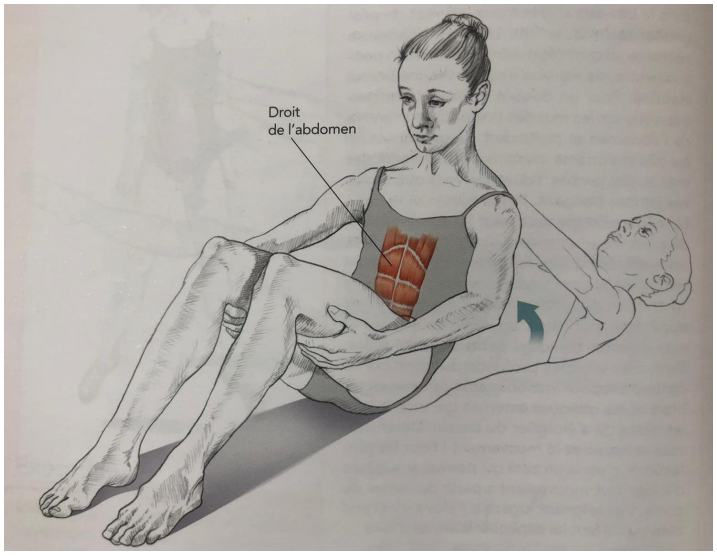


Variante: Flexion latérale du buste en extension

1. Faites le même exercice, mais cette fois en faisant glisser, sur une inspiration, la main droite le long de la cuisse droite. Le centre abdominal reste engagé.

2. Maintenez cette position sur 4 temps. Visualisez les muscles stabilisateurs

le long de la colonne vertébrale et l'action protectrice du carré des lombes qui assure la connexion entre les côtes et le bassin. Revenez au centre, sur une expiration, redescendez le buste. Faites ensuite la même chose mais cette fois avec la main gauche qui glisse le long de la cuisse gauche.



Exercice 3 : Enroulement vertébral avec temps d'arrêt

1. Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat dans le sol et bras le long du corps. Inspirez puis, sur l'expiration, engagez le droit de l'abdomen et enroulez le dos jusqu'à ce que la pointe inférieure des omoplates décolle du sol. Amenez doucement le menton vers le sternum et tendez les bras pour attraper l'arrière de vous cuisses avec les mains.

2. Gardez les mains à l'arrière des cuisses et maintenez le droit de l'abdomen en *contraction isométrique** en arrondissant l'ensemble du dos. Maintenez les muscles spinaux engagés pour protéger le dos lors de la flexion du tronc. Le sacrum reste en contact avec le sol. N'utilisez pas les fléchisseurs de hanches.

3. Restez dans cette position et sentez la force qui provient de l'abdomen. Inspirez et expirez avec contrôle, puis reposez lentement les vertèbres une à une sur le sol, en accentuant la *contraction excentrique*** des droits de l'abdomen. Que ce soit sur l'enroulement ou le déroulement, restez bien dans l'axe central. Travaillez avec contrôle en comptant 4 temps pour monter et 4 temps pour descendre. Faites 10 à 12 répétitions.

***Contraction isométrique** : Une contraction musculaire telle que la longueur du muscle ne change pas.
****Contraction excentrique** : La contraction excentrique est associée à un étirement du muscle et permet de contrôler le mouvement et de le freiner.