

Douleurs dorsales, 5^e partie

« The Six » pour un tronc stable

Même le meilleur « six pack » ne suffit pas à protéger contre les douleurs dorsales. Afin de garder un tronc stable, le physiothérapeute du sport Florian Schmid vous propose un pack de six exercices à pratiquer régulièrement.

Nul besoin d'un équipement coûteux pour réaliser un entraînement ciblé du dos et vous faire du bien. Pour garder un tronc stable, d'innombrables exercices peuvent être effectués en utilisant simplement le poids de votre corps. Nous mettons l'accent ici sur le tronc, car la cause des douleurs dorsales n'est pas à chercher uniquement au niveau du dos. Très souvent, les problèmes de dos sont dus à la combinaison de divers facteurs, tels qu'une posture incorrecte, une mauvaise sollicitation ou une sollicitation excessive de la musculature ainsi qu'un déficit ou un déséquilibre musculaire entre les différents muscles autour du tronc. Pour éviter les douleurs dorsales, vous n'avez donc pas seulement besoin de bons muscles dorsaux, ni même du meilleur « six pack ». Au contraire, ce sont tous les muscles autour du tronc qui doivent être sollicités afin de maintenir un équilibre harmonieux entre eux.

La clé du succès réside dans l'exécution régulière, rigoureuse et correcte des exercices. Ci-dessous, vous trouverez quelques exercices simples («The Six») qui peuvent être exécutés n'importe où et à tout moment, sans matériel spécifique.

Florian Schmid /
Hirslanden Training Aarau



Appui sur les avant-bras : Maintenez le dos droit et rentrez le ventre. Le corps est parallèle au sol. Évitez de laisser tomber vos omoplates. Maintenez la position aussi longtemps que vous pouvez rester stable, ou soulevez légèrement les jambes en alternance (plus difficile).

→ Renforcement de la musculature du tronc antérieur et de la ceinture scapulaire



Appui latéral sur un bras : Gardez le torse bien droit et restez immobile ou bougez légèrement votre bassin de haut en bas.

→ Renforcement de la musculature latérale du tronc et de la ceinture scapulaire



« CrissCross » : Allongez-vous sur le dos, les bras derrière la tête et les jambes tendues. Soulevez légèrement le haut du corps et rapprochez le coude et le genou opposés en alternance.

→ Renforcement des muscles abdominaux obliques et du grand droit



« Russian Twist » : Effectuez une rotation du tronc, en gardant le dos droit et en extension, les bras proches du corps ou, plus difficile, étirés vers l'avant et, si désiré, avec un poids dans les mains.

→ Renforcement des muscles abdominaux obliques et du grand droit



« Good Morning » en position à genoux :

Mettez-vous à genoux et penchez le buste vers l'avant en fléchissant les hanches, tout en gardant le dos bien droit. En variante, tournez le tronc vers la droite et vers la gauche afin de solliciter davantage les muscles obliques.

→ Renforcement des fessiers et de la musculature du bas et du milieu du dos



Couché sur le ventre : Couchez-vous à plat ventre, bras et jambes tendus. Soulevez légèrement les bras et les jambes.

→ Renforcement de toute la chaîne musculaire postérieure, du grand droit et des obliques, de l'épaule au dos jusqu'aux fessiers

Recommandation d'exécution : tous les jours ou au moins 3 fois par semaine 2-3 séries de 30 à 60 secondes chacune, selon le niveau de forme physique.

Portrait

Nom : Florian Schmid

Âge : 47 ans

Domicile : Möriken

Profession : Chef de service Hirslanden Entraînement et physiothérapie / Physiothérapeute du sport

Fonction : Expert externe Secteur «Fit & Santé» à la FSG

