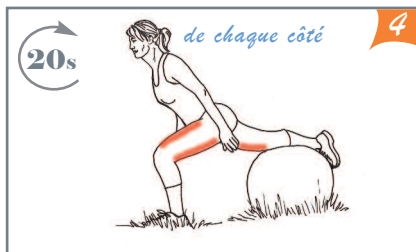
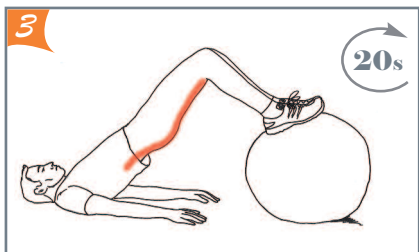
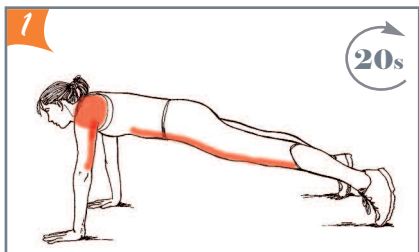


POUR AVOIR DE BONNES CUISSSES

Les muscles des cuisses, les fessiers et les mollets sont les éléments moteurs des membres inférieurs et porteurs du tronc, voilà pourquoi vous en aurez besoin en toutes circonstances ! Ils contrôlent les mouvements du genou et de la hanche, stabilisent le bassin et participent également à la prophylaxie lombaire.

2 à 3 séances par semaine



Repos 20 à 30 secondes
entre chaque posture

Répétez 3x la posture, puis exercice suivant



Retrouvez tous ces conseils dans
"Coachez votre corps"
par C. Geoffroy

Prochainement Fiche Conseils n°6 :
Comment testez votre forme !

Tous les 2 mois, recevez gratuitement la nouvelle Fiche Conseils.
Abonnez-vous dès maintenant sur www.editiongeoffroy.fr



www.editiongeoffroy.fr

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé®

Nos partenaires



Fiche Conseils n° 5

Avoir un bon dos : c'est possible

(3^{ème} partie : comment le renforcer ?)

Lorsque l'on évoque le mal de dos, dans 90% des cas, il s'agit de la région lombaire. Cette partie basse de la colonne vertébrale, encore appelée «les reins», est connue pour être victime d'efforts inconsidérés. C'est la raison pour laquelle, elle occupe une place importante dans les préoccupations thérapeutiques d'aujourd'hui. Pourtant, avec un peu plus de conseils et de ressenti, chacun d'entre nous devrait être capable de prévenir voire gérer ses problèmes de dos !

Par C. Geoffroy

Kiné du sport
Attaché à la FFF
Enseignant Universitaire

www.editiongeoffroy.fr

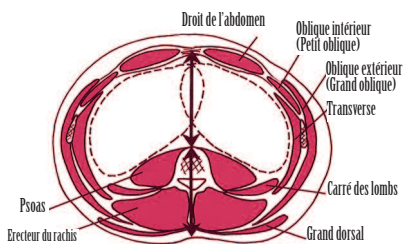
LES TROIS PILIERS INCONTOURNABLES POUR NE PLUS SOUFFRIR DES LOMBAIRES

- Avoir de bonnes habitudes de la vie courante ou le respect de l'axialité lombaire (voir Fiche Conseils n°3).
- Avoir un bon corset musculaire et de bonnes cuisses.
- Avoir une mobilité de la hanche et des ischio-jambiers souples*.

Du sédentaire au sportif de haut niveau, personne ne doit négliger cette région vulnérable ! Pourquoi n'accepterions-nous pas, comme nous le faisons si bien au niveau dentaire, d'avoir une hygiène lombaire ? En consacrant 10 minutes par jour, notre dos s'en trouvera ainsi renforcé et soulagé.

UNE RÉGION ANATOMIQUEMENT FRAGILE

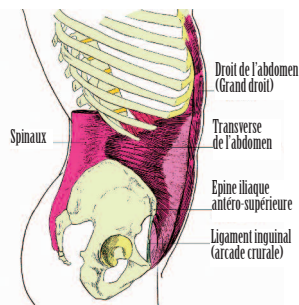
La région lombaire est une zone assez courte ; placée entre deux parties peu mobiles que sont le thorax et le bassin. Elle est constituée d'une tige centrale, la colonne lombaire, qui est encadrée latéralement et en avant par l'abdomen (constitué de parties molles, les viscères et les muscles).



Masses musculaires encadrant la colonne lombaire
(vue en coupe de l'abdomen)

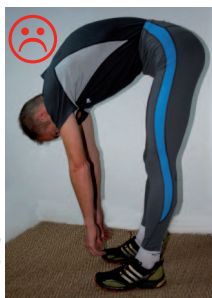
De ce fait, la musculature doit constituer une véritable gaine ou corset musculaire, et nous devons abolir notre volonté d'assouplir constamment les lombaires !

* Fiche à venir



Muscles de l'abdomen (vue latérale)

Ainsi, anatomiquement, cette région se prête à la fragilité, voilà pourquoi la dominante de renforcement doit être avant tout axée sur la stabilité.



Dangereuse volonté de «tirer» sur cette zone, en essayant par exemple de vouloir forcer jusqu'à toucher le sol avec les mains.

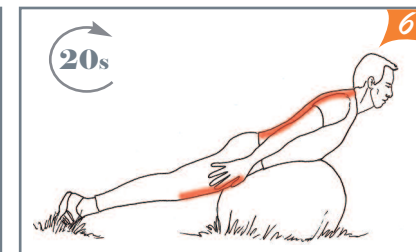
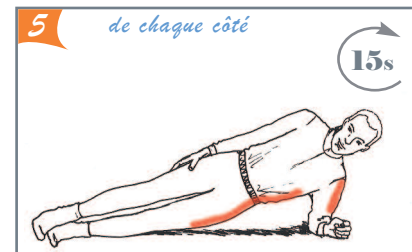
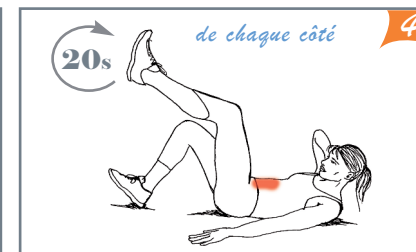
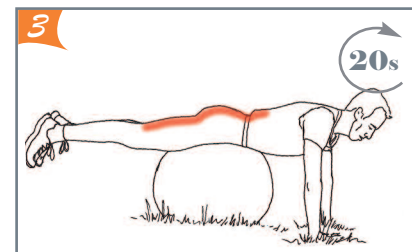
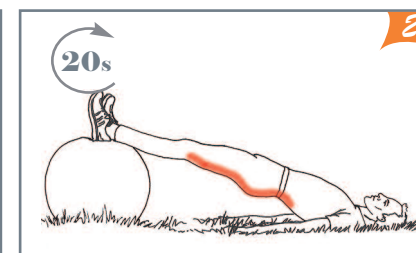
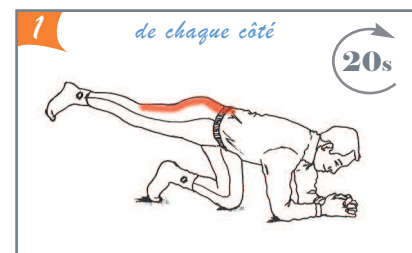
POUR AVOIR UN BON CORSET MUSCULAIRE, FAITES DU GAINAGE 4 FACES !

Actuellement, les programmes de renforcement musculaire sont souvent réduits à leur plus simple expression, en sollicitant principalement les groupes musculaires isolés que sont les abdominaux, les fessiers, les biceps ou les épaules... Or, le travail d'un muscle isolé n'est pas fonctionnel.

Les exercices que nous vous proposons, sous la forme de postures globales, sont adaptés pour ces muscles qui assurent le maintien de la région lombo-abdominale. Ils sollicitent l'intégralité des muscles du corps en incluant particulièrement ceux qui entourent la colonne vertébrale (4 faces : devant, les 2 côtés et derrière) afin de constituer autour de celle-ci une véritable gaine protectrice.

Ces postures seront statiques (isométrie) : c'est-à-dire que vous devez maintenir (sans bouger) les positions proposées pendant la durée conseillée.

2 à 3 séances par semaine



Repos 20 à 30 secondes entre chaque posture

Répétez 3x la posture, puis exercice suivant