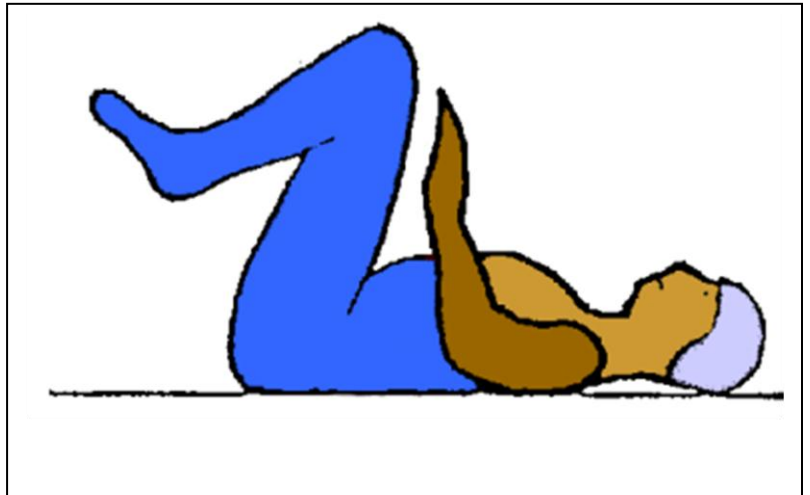


EXERCICES AU SOL CONTRE LE MAL DE DOS

RENFORCEMENT DES MUSCLES DE LA SANGLE ABDOMINALE

(GRANDS DROITS)

Couché sur le dos sur un tapis, amener les deux genoux au-dessus du ventre en conservant leur écartement naturel. Vous devez chercher la position permettant à la colonne lombaire de se plaquer au sol.
Placer les mains devant le haut des cuisses.

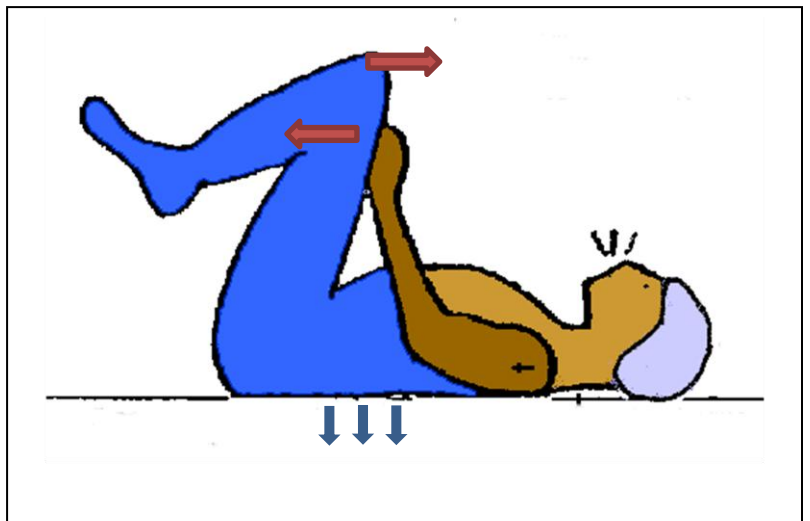


Inspirer. **Puis pousser avec les mains contre les cuisses tout en résistant** avec celles-ci dans le sens opposé. Bien maintenir le dos plaqué au sol en rentrant le ventre.

Cet effort provoque la contraction des muscles abdominaux. Pousser **pendant 5 à 6 secondes en expirant** pendant l'effort.

Puis arrêter de pousser également pendant 5 à 6 secondes. Inspirer à nouveau avant de recommencer.

Faire 1 à 3 séries de 10 contractions statiques. Aucun mouvement ne se produit lors de cet exercice (contractions isométriques).



Cet exercice est très utile pour lutter contre le mal de dos, en particulier chez les personnes souffrant de lombalgies.

Le mal de dos est fréquemment associé à une faiblesse musculaire de la sangle abdominale et à une raideur de certains muscles du dos et des cuisses.

Récupérer et entretenir une bonne tonicité de ces muscles permet de lutter contre ces phénomènes, très souvent présents lorsqu'on a un mode de vie sédentaire : station assise prolongée au travail, activité physique insuffisante. Ces exercices devront être pratiqués régulièrement, plusieurs fois par semaine.

Retrouvez les principaux exercices sur le site www.medecin-osteopathe-paris.fr