

6 exercices pour soulager les tensions du mal de dos

Grâce à Isabelle Chamango, coach sportif diplômée d'État, instructeur Pilates*, renforcez, tonifiez et améliorez votre posture pour réduire vos problèmes de dos. Par Laura Chatelain

+ LE BON RYTHME

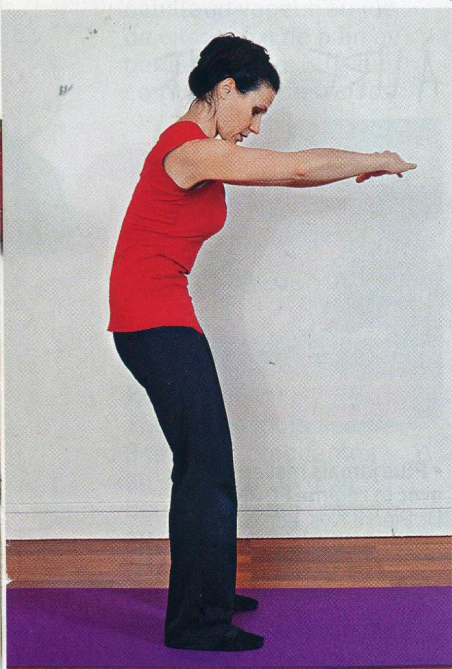
→ Au moins deux fois par semaine, trois si on a le temps.

+ RÉSULTATS GARANTIS

→ Au bout d'un mois, si l'on est régulier. Le haut du dos se redresse. En se musclant, douleurs et tensions s'estompent.

1 POUR S'ÉCHAUFFER *

Debout, pieds écartés, bras en croix et paumes de mains vers le plafond. En inspirant, ouvrir au maximum la cage thoracique en ouvrant les bras vers l'arrière. Sur l'expiration, creuser le ventre pour arrondir le dos comme pour former un C avec la colonne vertébrale et placer les bras en couronne vers l'avant. Tenir le temps de l'expiration, puis revenir en position initiale en inspirant. À répéter 4 à 5 fois.



À quoi dois-je faire attention ?

À ne pas cambrer le bas du dos sur l'inspiration. Sur l'expiration, c'est tout le dos qui s'arrondit. À garder les épaules loin des oreilles en arrondissant le dos, la nuque suit la colonne vertébrale.



2 S'AUTOGRANDIR **

Debout, pieds écartés, genoux déverrouillés, les jambes ne sont pas complètement tendues, les bras sont relâchés. Sur l'expiration, repousser le sol avec ses pieds pour se grandir en tirant le sommet du crâne vers le plafond, jusqu'à gagner 1 ou 2 cm. Relâcher en inspirant, tête droite, regard vers l'horizon. À répéter 5 à 6 fois.

À quoi dois-je faire attention ?

À conserver le poids du corps bien centré : 50 % sur les coussinets, 50 % sur les talons. À mettre de l'espace entre chaque vertèbre.

* À Paris XVII^e et Levallois-Perret : www.chamango.fr
 Merci à la salle Vitality à Levallois-Perret (www.vitalitylevallois.fr).

* Simple ** Modéré *** Difficile

3 TIRER LES OMOPLATES **

Debout, genoux légèrement déverrouillés, buste incliné vers l'avant à 45°, dos plat. Les bras sont relâchés devant soi, paumes de mains face à face. Sur l'inspiration, monter les coudes en les gardant près du corps et en rapprochant les deux omoplates l'une de l'autre. Redescendre les bras sur l'expiration. À répéter 15 à 20 fois.

À quoi dois-je faire attention ?

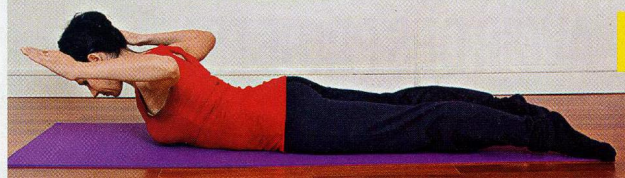
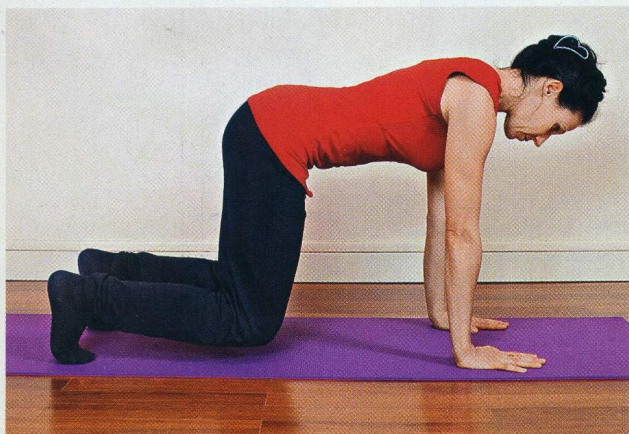
À garder le ventre serré pendant l'exercice et à ne pas cambrer ni arrondir le dos. Les épaules ne montent pas avec les bras et restent loin des oreilles pour ne pas solliciter les trapèzes.

5 RENFORCER LE BAS DU DOS **

À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Retourner les pointes de pieds dans le sol. Inspirer en laissant le ventre se gonfler et expirer en rentrant le ventre comme pour rapprocher le nombril de la colonne. Répéter cette respiration ventrale 5 fois, sans arrondir le dos. Sur les 5 respirations suivantes, garder le ventre rentré et respirer par les côtes. Puis, sur une expiration, soulever les genoux à 1 cm du sol, pas plus, et tenir la position en gardant le ventre serré et en respirant par les côtes, le plus longtemps possible. À répéter 2 à 3 fois.

À quoi dois-je faire attention ?

À garder la tête dans l'alignement de la colonne, regard vers le sol.

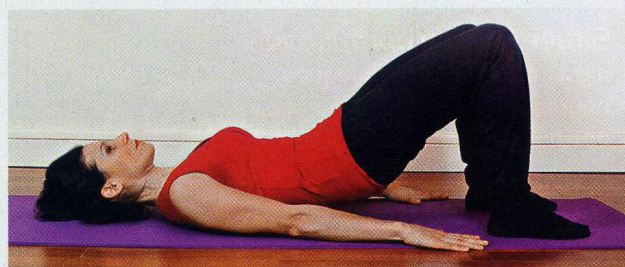


4 RÉÉQUILIBRER LA POSTURE ***

Allongée sur le ventre, front posé au sol, jambes en rotation externe : talons tournés vers l'intérieur et pointes de pieds vers l'extérieur, mains à plat au sol au niveau des épaules et coudes près du corps. En inspirant, soulever le buste et les bras, regard vers le sol. Expirer. Sur une nouvelle inspiration, tendre les bras vers l'avant au-dessus d'une ligne imaginaire passant au niveau des oreilles, puis replier les bras vers l'arrière en expirant, 5 fois. Reposer tête et bras au sol. Refaire une série de 5.

À quoi dois-je faire attention ?

À ne pas chercher à trop monter la poitrine, elle doit juste décoller du sol, et à garder la tête dans l'alignement de la colonne. Le ventre est toujours serré afin de ne pas créer de tensions au niveau des lombaires. Les épaules sont loin des oreilles.



6 DÉCONTRACTER LA RÉGION LOMBAIRE **

Allongée sur le dos, genoux fléchis. La position est confortable, les pieds ne sont ni trop loin ni trop près des fesses, pieds et genoux sont écartés de la largeur d'une balle de tennis. Le ventre est rentré pendant tout l'exercice. En expirant, enrôler le bassin pour le décoller du sol : d'abord le coccyx, puis le sacrum, les lombaires et chaque vertèbre une à une jusqu'à sentir le bas des omoplates en contact avec le sol. Inspirer, puis expirer et redéposer distinctement et tranquillement chaque vertèbre au sol, l'une après l'autre, les lombaires, le sacrum et le coccyx, pour retrouver la position initiale. À répéter 5 à 6 fois.

À quoi dois-je faire attention ?

À solliciter la mobilité de chaque vertèbre, le mouvement (montée et descente) est très lent. À ne pas trop monter les fesses et à ne pas cambrer le bas du dos.