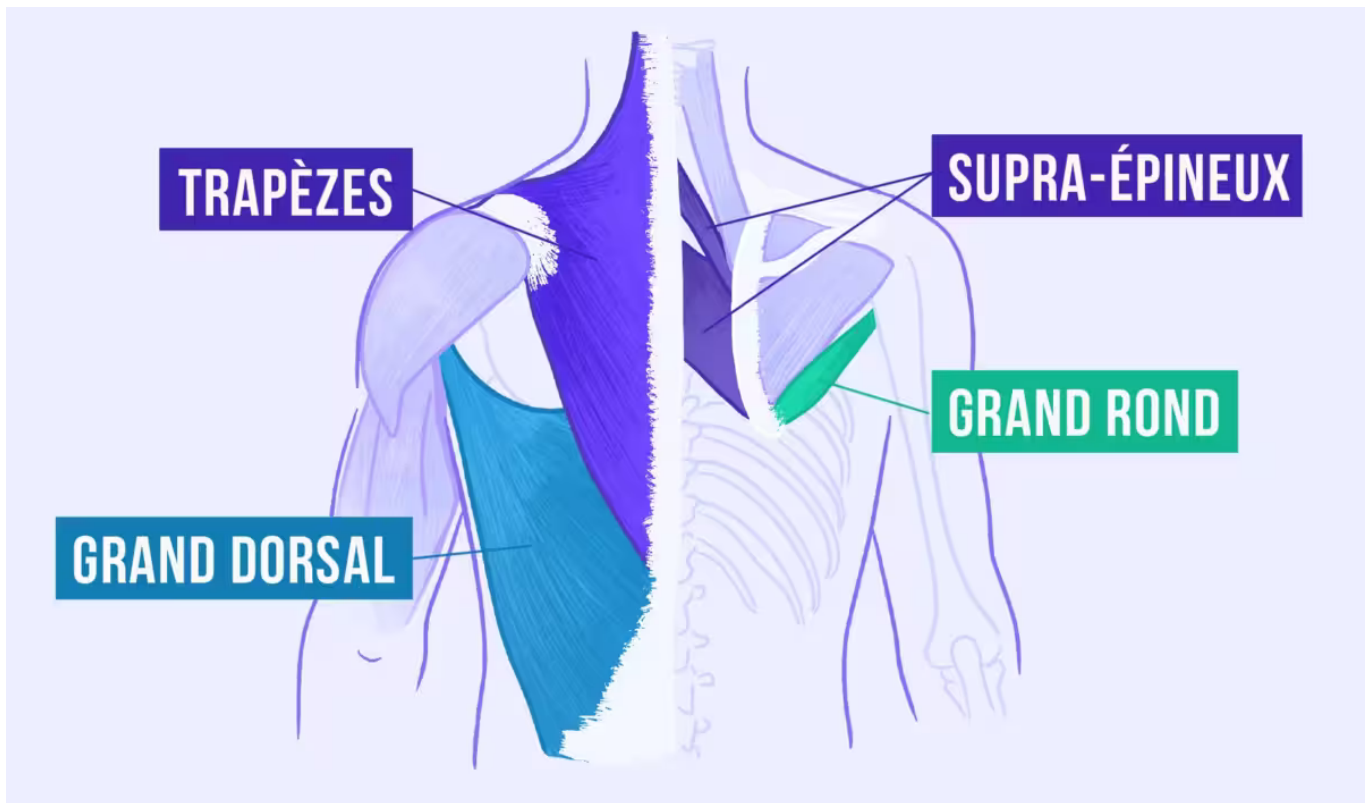




Les muscles du dos

La couche la plus profonde des muscles du dos (ceux qui sont les plus proches de la colonne vertébrale) est composée des muscles spinaux. Il y a ensuite les paravertébraux. Puis, la couche la plus superficielle composée du grand dorsal, des rhomboïdes, des trapèzes et des dentelés supérieur et inférieur. Ces muscles permettent l'extension du buste.

Mais la colonne peut aussi faire des rotations et des inclinaisons. Cette partie du corps bouge dans tous les sens, c'est pourquoi il est important de préserver souplesse et mobilité de cette zone.

Au quotidien, les muscles profonds du dos ainsi que les abdominaux profonds permettent de maintenir une bonne posture. Les muscles superficiels viennent renforcer cette structure et vous permettent de bouger ! Voyez ça comme les fondations d'une maison, avec par dessus les matériaux qui viennent améliorer sa solidité.

Pourquoi s'étirer le dos ?

À quoi ça sert de s'étirer ?

Cette petite sciatique vient vous embêter régulièrement ? Que vous soyez sujet à des douleurs dans le bas ou le haut du dos, le mouvement est souvent la clef. Eh oui, la sédentarité est l'ennemie d'un dos en bonne santé.

Mais les sportives aussi ont besoin de s'étirer. De l'adepte de la course à pied au cyclisme en passant par les fans de culturisme. Les étirements c'est pour tout le monde. Les bénéfices sont nombreux : diminution de la raideur musculaire, relâchement des tensions, gain d'amplitude musculaire, amélioration du rendement musculaire et à long terme gain musculaire. Vous hésitez encore ?

Étirer les fessiers quand on a mal au dos ?

Si les muscles des fessiers ne s'insèrent pas directement sur les vertèbres, certains s'insèrent sur le sacrum et le coccyx qui ne sont finalement que la fin de notre colonne vertébrale. C'est pourquoi parfois, quand on a mal dans le bas du dos cela peut « tirer » jusque dans les fessiers. Étirer les muscles fessiers peut soulager les douleurs du bas du dos.

Comment étirer son dos seule ?

Pour vous étirer, pensez à RES-PI-RER. Elles sont loin les années 80 et les étirements avec des à-coups en rythme ! Les muscles sont plutôt bien conçus, si vous les étirez trop vite et/ou trop fort, un réflexe nerveux vient les contracter... tout l'inverse de l'effet recherché. Alors... on se détend ! Des méthodes actives d'étirement existent, mais c'est une autre histoire. ;)

Étirer son dos le matin ? Le soir ?

Il n'y a pas vraiment de meilleur moment pour s'étirer. Le matin cela peut vous permettre de vous mettre en mouvement, le soir de vous détendre.

Avant ou après une séance, dans une séance bien spécifique ? Vous ne savez peut-être pas quand vous étirer. Cela dépendra de votre objectif !

Après une séance de sport les étirements seront courts et peu intenses, on peut les qualifier d'étirements de récupération. Dans une séance à part, ils vous permettront de travailler plus longtemps et donc de gagner en souplesse.

À quelle fréquence ?

Encore une fois, plusieurs facteurs sont à prendre en compte, si vous débutez commencez par une à deux séances par semaine de 15 à 20 min (en mixant plusieurs exercices et zones du corps). Passez 30 secondes de chaque côté par exercice. Puis, augmentez le temps d'étirement lorsque vous vous sentez plus à l'aise (jusqu'à 1 minute).

Comment s'étirer le haut du dos ? 4 exercices à tester

Étirement nuque au sol

Position de départ : allongez-vous sur le dos.

Inspirez puis, en expirant envoyez vos jambes derrière votre tête. Soutenez le bas de votre dos avec les mains si vous ne tenez pas dans la position. Vos fessiers sont vers le plafond. Gardez les jambes fléchies si l'étirement est trop intense. Pour plus de ressenti, tendez les jambes.

Muscles étirés : muscles extenseurs de la colonne : spinaux, paravertébraux, grand dorsal, rhomboïdes, trapèzes, petits dentelés inférieur et supérieur. Muscles extenseurs du cou.



Dos rond debout

Position de départ : debout, pieds largeur de bassin.

Inspirez, croisez les mains devant vous. Expirez, poussez les mains vers l'avant en arrondissant le dos et en basculant le bassin vers l'avant. Regardez votre nombril et gardez les épaules basses. Vos jambes sont légèrement pliées. Vous formez un C avec votre colonne vertébrale.

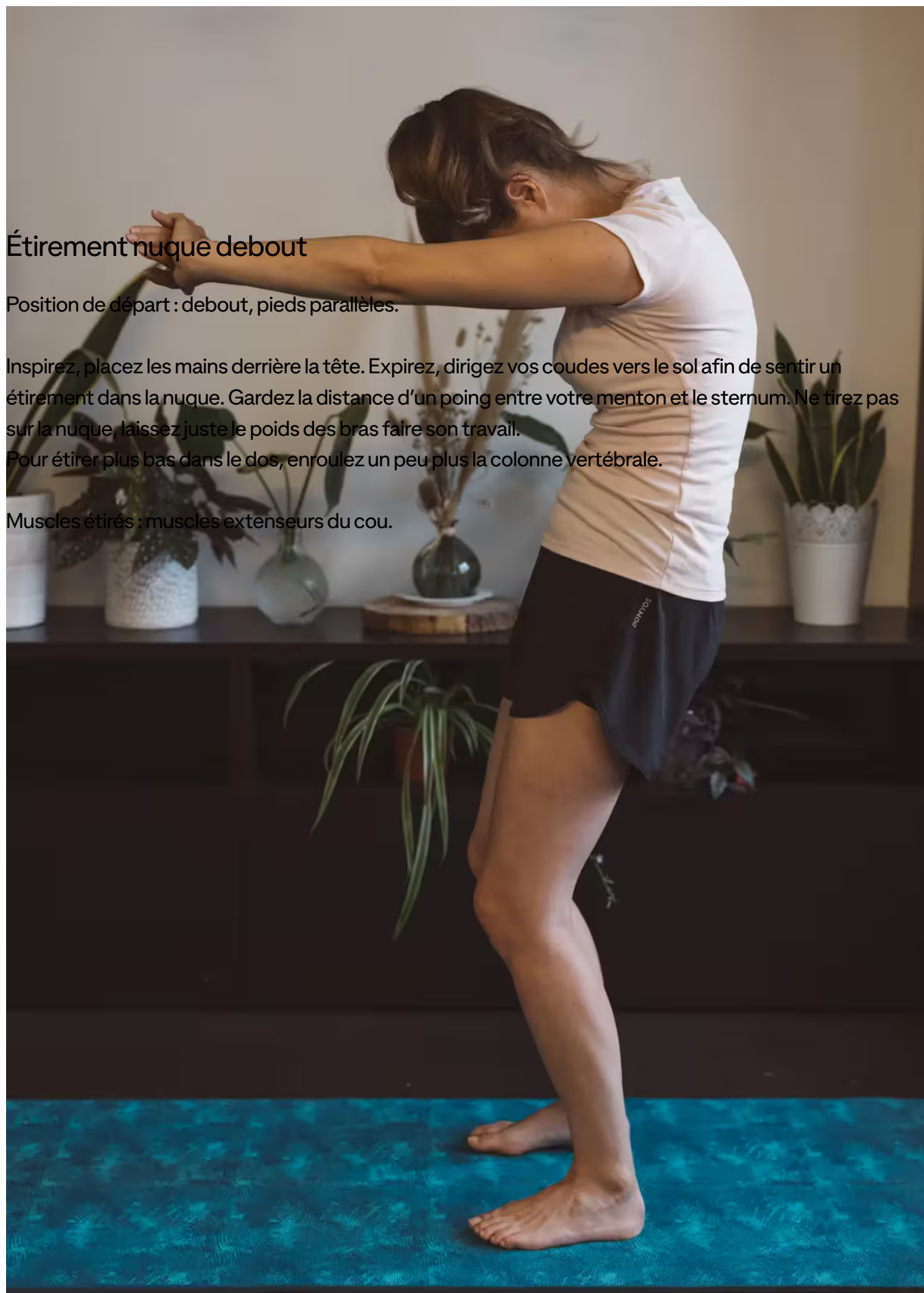
Muscles étirés : muscles extenseurs de la colonne : spinaux, paravertébraux, grand dorsal, rhomboïdes, trapèzes, petits dentelés inférieur et supérieur. Muscles extenseurs du cou.

Étirement nuque debout

Position de départ : debout, pieds parallèles.

Inspirez, placez les mains derrière la tête. Expirez, dirigez vos coudes vers le sol afin de sentir un étirement dans la nuque. Gardez la distance d'un poing entre votre menton et le sternum. Ne tirez pas sur la nuque, laissez juste le poids des bras faire son travail. Pour étirer plus bas dans le dos, enrroulez un peu plus la colonne vertébrale.

Muscles étirés : muscles extenseurs du cou.



Comment étirer le bas du dos ? 7 exercices à tester

Posture de l'enfant

Position de départ : assis·e sur vos talons.

Inspirez en tendant vos bras au sol devant vous. Expirez, glissez vos mains au sol pour aller y poser votre front. Essayez de garder les fessiers les plus proches possible des talons et détendez les épaules et la nuque. Vous pouvez plus ou moins écarter les genoux, trouvez la position qui sera la plus confortable pour vous.

Pour détendre aussi le haut du dos, dans la même position, placez vos mains à côté de vos pieds et laissez vos épaules tomber vers le sol. (Votre corps forme une petite boule).

Muscles étirés : grand dorsal, grand et moyen fessier.



Étirement arrière

Position de départ : debout, pieds largeur de bassin et les jambes légèrement fléchies.

Inspirez, placez vos mains dans le bas du dos. Expirez, basculez le buste en arrière et le bassin vers l'avant. Gardez la poitrine bien ouverte et les épaules basses. Évitez de relâcher les muscles des abdominaux. Pour cela, garder le nombril rentré.

Muscles étirés : ici les muscles étirés sont plus sur la face avant du corps (muscles abdominaux notamment) mais cet exercice libère la tension dans les lombaires.



Torsion au sol

Position de départ : allongé-e sur le dos.

Inspirez, rapprochez vos deux genoux de la poitrine (bien hauts) et ouvrez les bras au sol à la hauteur d'épaules. Expirez en envoyant les genoux d'un côté, le regard à l'opposé des genoux. Essayez de garder les deux épaules au sol.

Répétez l'étirement à droite et à gauche.

Pour plus de ressenti, gardez une jambe tendue au sol et effectuez la torsion avec un seul genou. Si la posture est trop intense, vous pouvez placer une brique de yoga sous vos genoux.

Muscles étirés : grand dorsal, grand rond, obliques, grand, moyen, petit fessier, muscles du cou.



Torsion assise

Position de départ : assis-e au sol, croisez la jambe droite sur la jambe gauche.

Inspirez, attrapez votre genou droit avec le coude gauche. Expirez en effectuant une torsion pour aller regarder au-dessus de votre épaule droite. Essayez de garder les fessiers ancrés dans le sol et le buste allongé.

Muscles étirés : grand, moyen, petit fessier, muscles du cou et spinaux profonds.



Chien tête en bas jambes pliées

Position de départ : à quatre pattes au sol.

Inspirez, crochetez les orteils au sol. Expirez, pressez dans vos mains et envoyez vos fessiers vers le plafond. Si c'est trop intense, gardez les jambes pliées. Essayez de rapprocher votre buste des cuisses et d'enfoncer vos talons dans le sol. Si vous êtes souple, n'écrasez pas la poitrine vers le sol. Veillez à repousser le sol avec vos mains.

Muscles étirés : grand dorsal, ischio jambier, grand et moyen fessiers, mollets.

Étirement avec une chaise

Position de départ : debout, pieds largeur de bassin, jambes fléchies.

Inspirez, placez vos mains largeur d'épaules sur le dos d'une chaise. Expirez, descendez le buste parallèle au sol. Envoyez les fessiers vers l'arrière. Veillez à garder le nombril aspiré vers la colonne vertébrale.

Muscles étirés : grand dorsal, grand rond, grands droits, obliques.



Inclinaison buste

Position de départ : debout, pieds parallèles.

Inspirez, placez vos mains derrière la tête, coudes ouverts. Expirez, inclinez le buste sur le côté à partir du milieu de la poitrine. Les épaules restent basses, répartissez équitablement votre poids du corps entre les deux pieds. Évitez d'écraser les côtes, pour cela grandissez-vous avant le départ. Inspirez, revenez au milieu. Expirez répétez le mouvement de l'autre côté.

Muscles étirés : grand dorsal, grand rond, carré des lombes, obliques.



🕒 Pour chaque exercice, commencez par tenir 30 secondes les positions, puis augmentez progressivement en fonction de votre ressenti pour aller jusqu'à 1 minute. Mixez les exercices à votre guise en fonction de vos besoins et du temps dont vous disposez. Démarrez avec une séance par semaine, vous pourrez ensuite inclure cette routine plus souvent !