

N'ayez plus mal au dos

Mauvaises postures, faible musculature sont les causes de votre mal au dos.

Pour y remédier, voici des exercices qui vous aideront à retrouver un dos souple et musclé. A condition, bien sûr, de les effectuer le plus régulièrement possible.

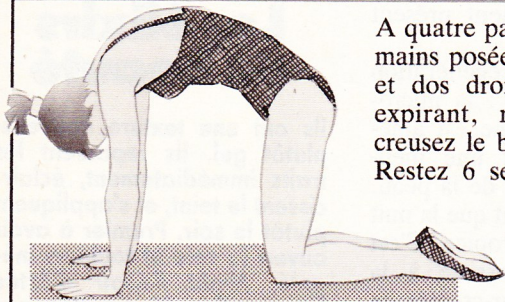
Pour le muscler



A plat ventre, le front posé sur le sol, bras tendus en avant, jambes jointes, inspirez. En expirant, relevez bras, tête, buste et jambes.

Bloquez la respiration 6 secondes. En inspirant, revenez à la position de départ. Reposez-vous 30 secondes. Recommencez trois fois.

Pour le tonifier



« gros dos ». Expirez. Recommencez trois fois.

A quatre pattes, paumes des mains posées sur le sol, tête et dos droits, inspirez. En expirant, relevez la tête, creusez le bas de votre dos. Restez 6 secondes, respiration bloquée.

En inspirant, relâchez, baissez votre tête

Pour l'assouplir



puis relevez vos lombaires avec les mains. Puis reposez vos mains sur le sol. Respirez calmement.

Couchée sur le dos, paumes des mains au sol, en inspirant, pliez les jambes, levez votre dos pour amener vos genoux sur votre front, jambes toujours jointes. Si vous n'y arrivez pas, aidez-vous en soutenant vos lombaires avec les mains.

Pour l'étirer

Dans la position précédente. En inspirant, remontez vos jambes en l'air, les mains en appui sur la région lombaire. Étirez bien dos, jambes et pieds. En expirant, descendez une jambe tendue devant vous. En inspirant, remontez-la. En expirant, descendez l'autre. Trois fois de chaque côté.



Contre le mal de dos

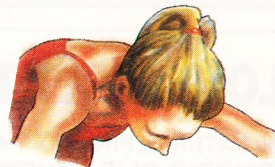
Pour avoir soulevé une brouette trop lourde, ou après avoir bêché un vaste coin de potager, qui ne s'est jamais relevé une douleur sourde au dos ? Voici comment vous soulager :

1. Placez-vous face au montant de la porte que vous empoignez, les bras bien tendus à hauteur de vos épaules. Gardez les pieds joints et arrondissez le dos.

Pour être sûr que vos pieds ne glisseront pas en avant, calez-les au besoin avec de gros catalogues.



2. Commencez par respirer profondément et calmement. Le souffle doit provenir du ventre, par l'action de vos muscles abdominaux. Surtout ne vous crispez pas et veillez à ne pas serrer les mâchoires !



3. Dans un premier temps, en soufflant fortement, commencez par plier les genoux et descendez lentement jusqu'à vous retrouver assis sur vos talons.



4. Toujours aussi lentement, respirez profondément et remontez, le dos toujours arrondi, jusqu'à revenir à votre position de départ.

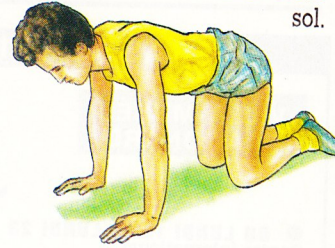


Recommencez ce mouvement trois fois de suite.

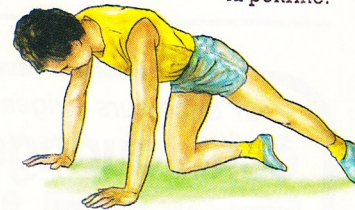
Restez souple

Assouplissez votre dos et vos hanches et renforcez vos abdominaux en douceur avec cet exercice de gymnastique simple et relaxant qui ne vous demandera que quelques minutes par jour.

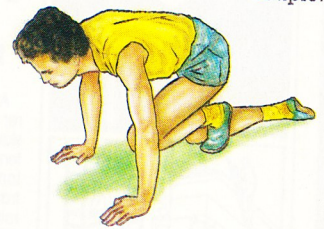
1. Mettez-vous à quatre pattes, le dos bien droit, la nuque étirée dans le prolongement du dos, le regard fixé vers le sol.



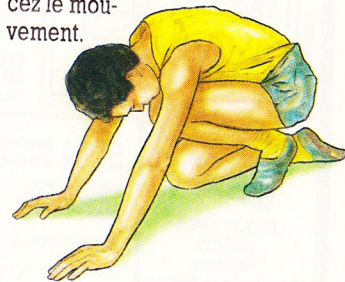
2. Inspirez et expirez calmement par le nez, en situant votre souffle dans le bas de l'abdomen. En soufflant l'air expiré vous étirez une jambe en arrière. Puis vous inspirez doucement et, en expirant, vous ramenez le genou vers l'avant, très près de la poitrine.



3. Arrondissez le dos, laissez tomber la tête en avant vers le genou, la nuque restant souple.



4. Inspirez de nouveau et sur l'expiration suivante, recommencez le mouvement.



Faites ces mouvements trois fois de suite du même côté puis changez de jambe. ■



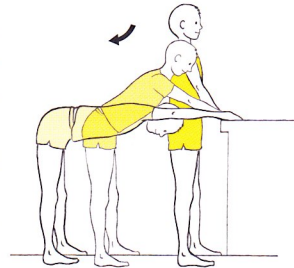
Exercices d'étirement

• **Position de départ :** debout dos au mur, pieds légèrement décollés du mur. Le corps n'est pas appuyé au mur.

Mouvement : essayez de vous grandir, d'atteindre votre taille maximale, en levant les bras le plus haut possible et en poussant le sommet du crâne vers le haut, menton rentré. Tenez cette position pendant 6 secondes, en respirant normalement, puis reposez-vous 6 secondes.

• **Position de départ :** debout, jambes écartées, bras tendus, mains en appui sur un meuble, dos droit, poids du corps réparti entre les mains et les pieds.

Mouvement : en gardant le dos droit, reculez les fesses et les pieds jusqu'à ce que les jambes soient à l'équerre par rapport à l'alignement tronc - bras.



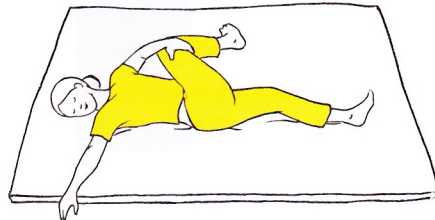
• **Position de départ :** assis sur une fesse, sur le bord avant d'une chaise (ou sur le bord d'un banc ou d'une table).

Mouvement : en vous aidant de la main, repliez la jambe vers la fesse. Tenez la position pendant 6 secondes, puis relâchez 6 secondes. Répétez 5 fois l'exercice puis changez de côté.

Remarque : il est indispensable de sentir l'étirement des muscles sur le devant de la cuisse.

• **Position de départ :** allongé sur le dos les bras en croix.

Mouvement : tournez la tête à droite, pliez la jambe droite, prenez le genou droit de la main gauche et amenez-le vers le sol du côté gauche. Tenez ainsi 6 secondes puis revenez lentement à la position de départ. Faites le mouvement dans l'autre sens : tournez la tête à gauche, pliez la jambe gauche, prenez le genou gauche de la main droite et amenez-le vers la droite.





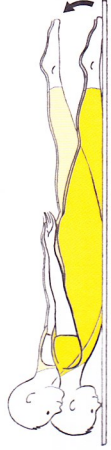
• **Position de départ :** debout, dos droit, mains sur les hanches, avec une jambe tendue posée sur un banc, une chaise, un muret, une marche d'escalier (la hauteur du support dépend de votre souplesse).

Mouvement : penchez-vous en avant en gardant le dos droit. Vous pouvez relever la pointe du pied pour étirer le mollet. Tenez ainsi 6 secondes puis relâchez 6 secondes.

Exercices de tonification

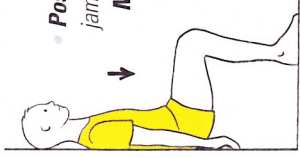
• **Position de départ :** allongé à plat ventre sur un tapis, le dos des mains posé sur les fesses.

Mouvement : décollez au maximum les jambes du sol ainsi que la tête. Les mains restent posées sur les fesses. Maintenez la position 6 secondes puis relâchez 6 secondes.



• **Position de départ :** debout, tête, dos et fesses collés au mur, jambes en avant.

Mouvement : penchez-vous vers le bas comme si vous vouliez vous asseoir, arrêtez-vous quand vos jambes sont pliées en angle droit. Le dos et la tête restent en contact avec le mur. Tenez la position le plus longtemps possible en respirant profondément.



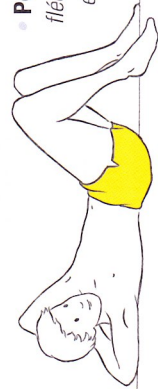
• **Position de départ :** allongé sur le dos sur un tapis, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol, bras croisés derrière la tête.

Mouvement : ramenez les genoux vers les épaules. Les mains ne poussent pas la tête en avant, le dos reste collé au sol.



• **Position de départ :** allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds bien à plat, mains posées sur les épaules derrière la tête en croisant les bras.

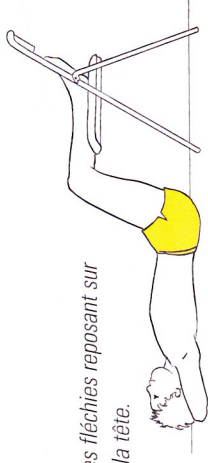
Mouvement : faites pivoter le coude gauche vers le genou droit, en décollant l'épaule du sol, puis le coude droit vers le genou gauche.



Positions de relaxation

Pour que ces positions soient vraiment bénéfiques, elles doivent constituer de véritables moments de détente, de relaxation, pendant lesquels on s'efforce de faire le vide dans son esprit. Une musique douce et une semi-obscurlité peuvent y aider.

• **Étendu,** le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, mains croisées derrière la tête.



• **Agenouillé,** assis sur les talons, dos enroulé, front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant au sol.



Ces positions, qui permettent de reposer le dos, peuvent être pratiquées quelques instants dans la vie quotidienne.

Pour reposer son dos tout au long de la journée lorsqu'on est assis au bureau, on peut appuyer ses coudes sur la table et son dos sur le dossier du siège. Cela permet de répartir la charge du tronc entre le bassin et les épaules.

Pratiquer une activité physique

De nos jours, la sédentarité est à l'origine de la plupart des maux du dos, car elle entraîne un affaiblissement des muscles en général, ceux qui maintiennent le dos en particulier. La plupart du temps, les douleurs du dos proviennent des muscles, ligaments et articulations du dos qui ne sont plus assez habitués à bouger et se « fatiguent » donc rapidement.

Pour prévenir le mal de dos, il serait donc idéalement nécessaire de faire **régulièrement du sport** ou d'avoir une activité physique régulière. La

Forme et beauté

Toute l'année, votre dos est durement

mis à l'épreuve. Si vous n'y prenez garde,

Prenez vos muscles se relâchent, vous

êtes tentée de faire le dos rond, vous vous

soin tenez mal et des douleurs tenaces

et désagréables s'installent alors. Voici des

de votre exercices faciles et

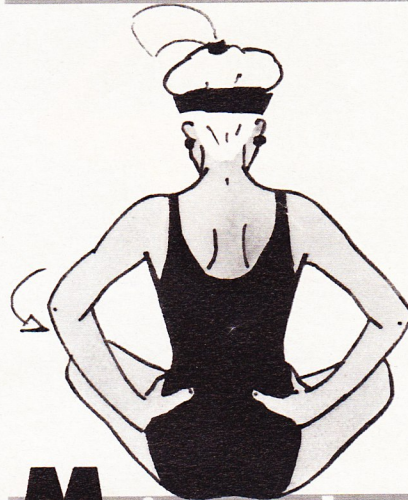
efficaces pour vous aider à sauvegarder

dos ou à retrouver un dos bien droit et un joli port de tête.

Bras pliés, pouces collés à la poitrine, un peu au-dessus des mamelons. Coudes légèrement tirés en arrière. Dos creux, tête légèrement baissée, en inspirant, tirez les épaules vers le bas, les coudes en arrière, détendez les bras, ouvrez-les en les allongeant sur les côtés, vers le sol. Expirez. Trois fois.



Mains à la poitrine



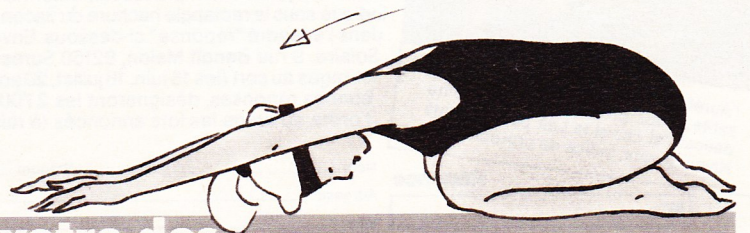
La poitrine en avant, les épaules basses, plaquez le plat de la paume des mains sur chaque côté du bassin, au niveau des hanches, pouces dans le dos, doigts sous les dernières côtes. Inspirez, tirez au maximum les coudes vers l'arrière. Revenez, expirez. Dix fois.

Mains aux hanches

La poitrine en avant, les épaules baissées en arrière, et la main gauche pliée en équerre avec le bout des doigts sur l'épaule. Inspirez. Montez le bras droit tendu en l'air en arrière et légèrement sur le côté. Expirez, redescendez. Puis changez de bras. Trois fois.



Bras tendus alternativement



Au milieu ou à la fin des exercices. A genoux, pieds allongés, assise sur vos talons, étirez votre dos, bras tendus en avant, mains au sol, tête entre les bras. Restez ainsi pendant quelques secondes. Respirez normalement. Redressez-vous tout doucement en faisant glisser vos mains vers vous.

Pour reposer votre dos

Mains à la nuque

Mains derrière la nuque, bout des doigts se touchant, pouces derrière les oreilles, coudes en avant le plus rapprochés possible, paumes collées sur les oreilles. Inspirez fort et reculez les coudes doucement au maximum en arrière. Expirez. Trois fois.

■ Assise en tailleur, jambes croisées. Avant chaque exercice, expirez à fond. Tous ces mouvements s'effectuent en ayant la tête légèrement baissée.