

Gymnastique du dos

Autor(en): **Klipstein, Andreas / Lehmann, Willy / Weiss, Daniel**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 8

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998681>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Gymnastique du dos

Dr Andreas Klipstein, Willy Lehmann, Dr Daniel Weiss
Traduction: Dr Jean-Pierre Monod

Remarques préalables

La dysbalance provient d'un déséquilibre: raccourcissement de la musculature tonique, affaiblissement de la musculature phasique. Chez les sportifs, les raccourcissements, fréquents, entraînent des attitudes défectueuses, diminuent la performance musculaire et augmentent la tendance aux blessures. Tous ces phénomènes peuvent être corrigés par des exercices d'étirement quotidiens, comme l'ont montré le Dr H. Spring et ses collaborateurs dans leur feuillet «Top Ten», qui présente des exercices essentiels tirés de leur livre (Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Springer). Ce travail a rendu d'excellents services à notre consultation. Notre expérience récente a montré que beaucoup de sportifs ont corrigé leurs problèmes de raccourcissement musculaire grâce aux exercices d'étirement. En contrepartie, nous avons constaté de fréquentes faiblesses musculaires, en particulier au niveau des fessiers et

des abdominaux. Ces insuffisances provoquent des défauts d'attitude, une cambrure exagérée du dos au niveau lombaire notamment, qui peut conduire à des douleurs chroniques. De plus, nous avons remarqué fréquemment une certaine raideur de la colonne. Ces éléments nous ont conduits à élaborer un feuillet du même style que le «Top Ten», montrant quelques exercices importants pour le renforcement des muscles déjà cités (abdominaux et fessiers), ainsi que pour une meilleure mobilité de la colonne. Comme d'habitude, nous conseillons d'effectuer ces exercices, au début, sous contrôle, dans le but d'une plus grande efficacité et afin d'éviter des «effets secondaires indésirables». Le mieux serait d'exécuter les exercices d'assouplissement le matin ou entre les exercices de renforcement, ces derniers de préférence le soir.

Il faut d'abord corriger les raccourcissements, ensuite renforcer la musculature trop faible.

Le mal de dos est le mal du siècle. Dans les tâches quotidiennes, les muscles dorsaux sont très sollicités et ils ont tendance à se raccourcir. Si la cause n'est pas corrigée, le creux lombaire s'accroît, d'où une douleur lancinante dans le bas du dos qui perturbe les journées et empêche de dormir confortablement. Un étirement musculaire spécifique régulier permet de rétablir partiellement l'équilibre compromis.
(Richard Chevalier)

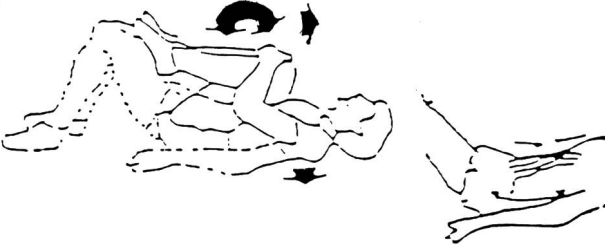
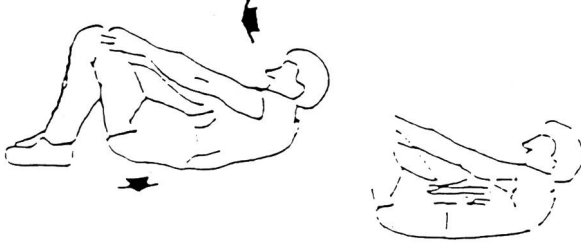
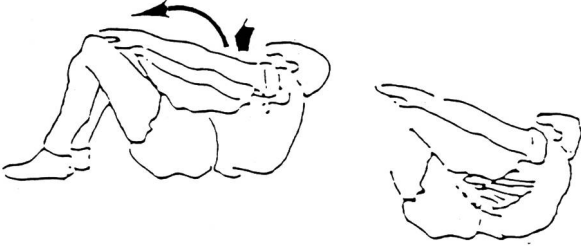
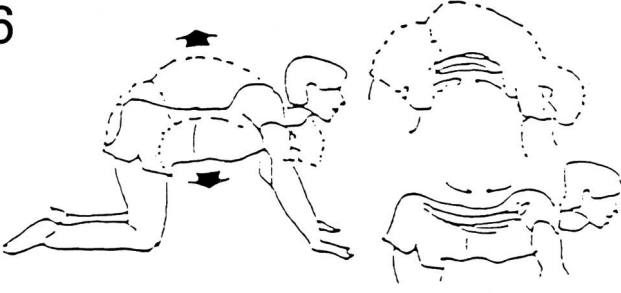
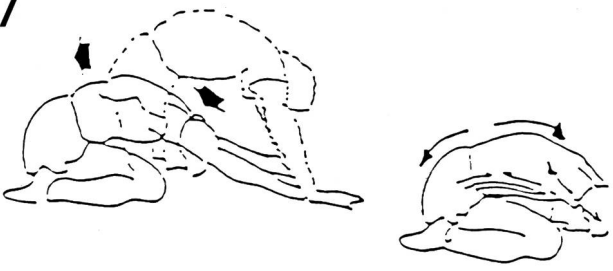
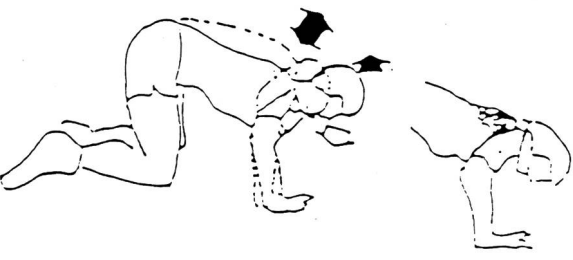
Gymnastique du dos

Huit exercices de renforcement et d'assouplissement pour une meilleure fonction du dos

- Contracter lentement la musculature à renforcer
- Maintenir les positions atteintes pendant 5 à 10 secondes
- Relâcher lentement la musculature après contraction
- Dix répétitions pour chaque exercice

R: Renforcement
A: Assouplissement

<p>1</p>	<p>R: Abdominaux (droits), fessiers</p> <p>A: Partie inférieure de la colonne, en s'inclinant en avant</p> <p>▼ Presser le dos contre le sol</p> <p>◀ Pousser le siège en direction des pieds</p>
<p>2</p>	<p>R: Fessiers</p> <p>▲ Soulever le bassin</p> <p>▼ Presser les pieds et les épaules contre le sol</p>

<p>3</p> 	<p>A: Flexion et rotation de toute la colonne</p> <p>➡ Prendre les jambes dans les bras, les amener contre la poitrine</p> <p>➡ Presser les épaules contre le sol</p> <p>↺ Rotations du bassin de chaque côté</p>
<p>4</p> 	<p>R: Abdominaux (droits)</p> <p>A: Ensemble de la colonne lors des inclinaisons latérales</p> <p>⬇️ Soulever lentement la tête</p> <p>➡ Presser le bassin contre le sol</p>
<p>5</p> 	<p>R: Abdominaux (obliques)</p> <p>A: Ensemble de la colonne lors des inclinaisons latérales</p> <p>↶ Se relever depuis la position latérale en amenant l'épaule vers le genou opposé (10 fois de chaque côté)</p>
<p>6</p> 	<p>R: Musculature abdominale et dorsale</p> <p>A: Ensemble de la colonne lors de la flexion antérieure et postérieure</p> <p>⬆️ Dos rond par contraction des abdominaux</p> <p>➡ Dos creux par contraction des dorsaux («le chat»)</p>
<p>7</p> 	<p>R: Ensemble de la colonne, longitudinalement; musculature des épaules et des bras</p> <p>⬅️ Reculer le siège le plus possible</p> <p>⬇️ Descendre le haut du corps entre les épaules et presser vers le bas</p>
<p>8</p> 	<p>R: Musculature des épaules et triceps</p> <p>A: Partie supérieure de la colonne, lors de la flexion en arrière</p> <p>⬆️ Flexion et extension des bras, en appui sur les genoux</p> <p>⬇️ En fléchissant les coudes, lever la tête; en étendant les coudes, pencher la tête vers le bas</p>