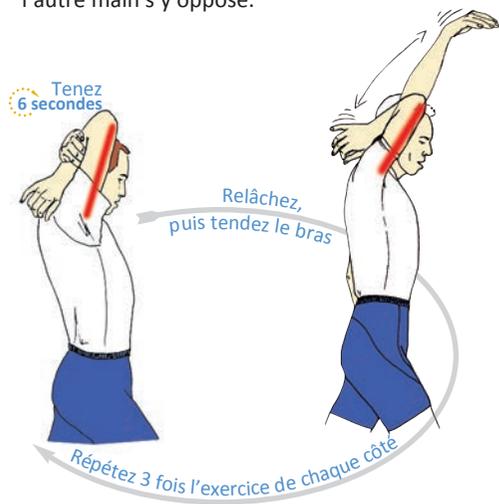


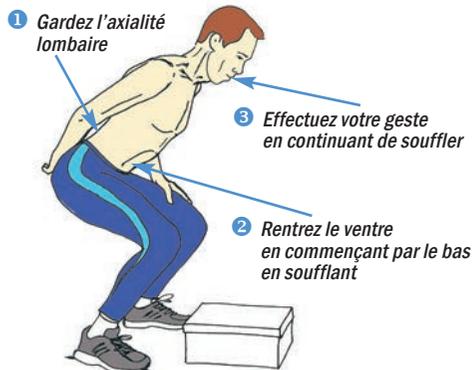
Préparation du dos et des bras

Poussez avec l'avant-bras vers le haut, l'autre main s'y oppose.



Lors du déroulement de l'effort, pensez également à rentrer le ventre en soufflant ; cela permettra d'éviter de violentes pressions au niveau de votre abdomen.

La flexion des hanches associée au maintien de l'axialité



Pour y parvenir, tirez les fesses vers l'arrière, et ce, quelle que soit la position des genoux.

La dissociation de hanche



(c'est-à-dire une jambe en avant et l'autre en arrière)

Mettez-vous en fente, la hanche ou la cuisse avant en appui contre le plan de travail, le buste au-dessus de l'objet à soulever.

Les positions "économiques"

Une fois votre échauffement terminé, celui-ci n'aura de valeur que si vous respectez certains points fondamentaux. Lors de vos efforts, utilisez les positions dites "économiques" ; elles respectent naturellement les courbures de la région lombaire, ce qui minimise les pressions sur les disques intervertébraux. Elles apportent plus de stabilité : vous vous sentez protégé, mieux armé pour effectuer vos tâches quotidiennes.



Extrait du livre "Avoir un bon dos" Ed. GEOFFROY



www.editiongeoffroy.fr

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé®

Nos partenaires



Comment s'échauffer avant un effort physique ?

Spécial "manutention"

Soulever, porter, pousser... quel que soit le type d'effort envisagé, celui-ci ne doit pas être improvisé. A l'image du sportif qui s'échauffe longuement avant son entraînement ou sa compétition, tout le monde devrait respecter les règles de base, qui permettent de préparer le corps à l'effort. Pour le bien-être et pour la prévention des blessures...

Par C. Geoffroy
Kiné du sport
Attaché à la FFF
Enseignant Universitaire



Photo de V. Lajky



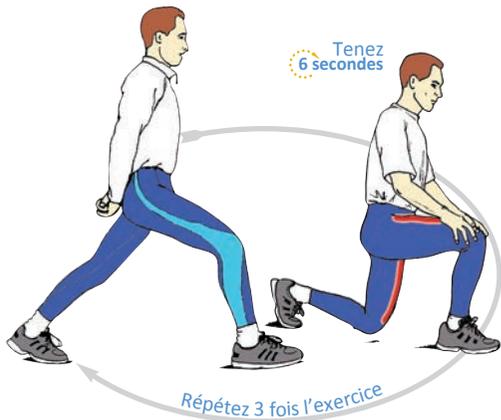
Passer, sans échauffement, d'une activité ralentie à une activité physique plus soutenue ou inhabituelle, est un non-sens pour le corps ! Quelle que soit l'activité que vous entreprenez (manutention, gestes répétés...), il faut un minimum de préparation ou un éveil musculaire, si vous ne voulez pas voir arriver brutalement un mal de dos, une contracture ou encore une tendinite !

Les exercices proposés mettent en jeu les groupes musculaires et les articulations que le corps doit utiliser, s'il souhaite protéger les zones fragiles (la région lombaire par exemple). Quelques minutes suffisent pour vous préparer. Utilisez cette routine d'exercices avant tout effort.

Routine d'exercices

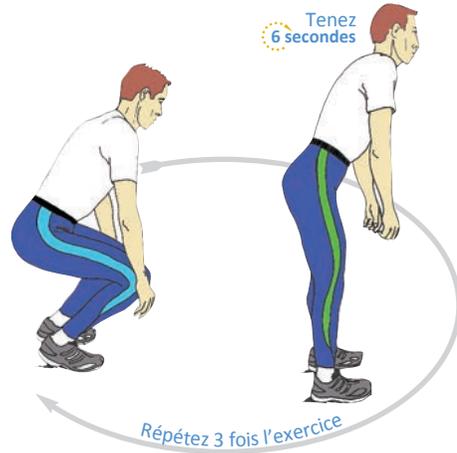
Préparation des membres inférieurs

Depuis la fente-avant, descendez en position "chevalier servant".



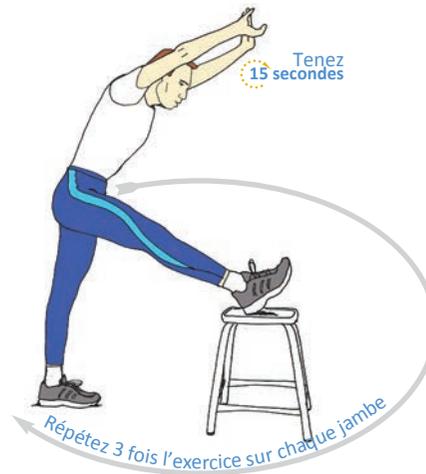
Préparation des lombaires et des cuisses

Accroupissez-vous, puis relevez-vous en gardant les fesses tirées vers l'arrière.



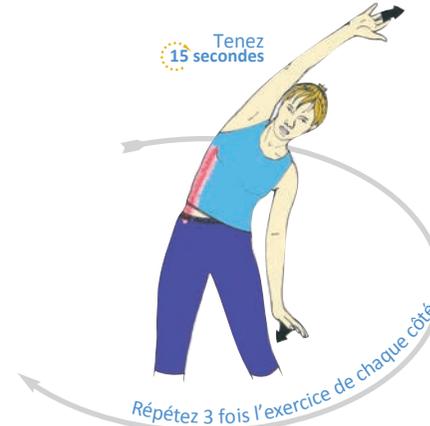
Allongement de la chaîne postérieure, (indispensable pour la protection des lombaires)

La jambe avant, avec le genou tendu, repose sur un tabouret. Inclinez légèrement le buste vers l'avant, puis poussez avec les bras vers le haut et l'arrière.



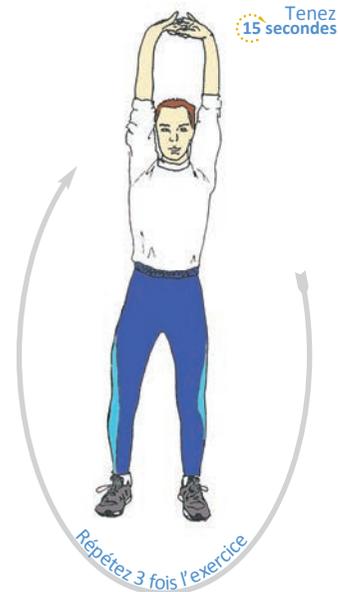
Allongement de la chaîne latérale

Depuis la position debout, inclinez légèrement le buste d'un côté, puis augmentez l'inflexion en poussant avec la main supérieure.



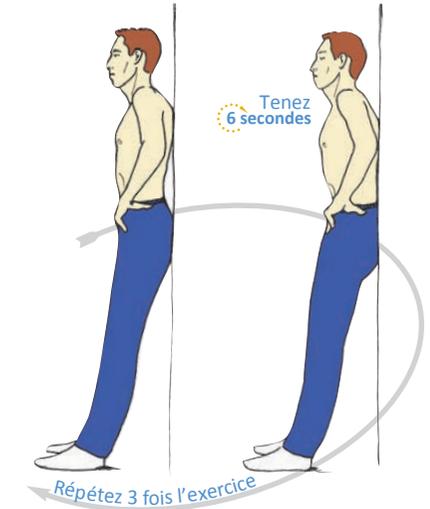
Allongement axial

Depuis la position debout, poussez avec vos mains vers le haut.



Mobilisation du bassin

Contractez les fessiers, rentrez le ventre en soufflant ; les lombaires s'écrasent contre le mur.



Préparation des épaules et des bras

Poussez avec l'avant-bras sur le côté, l'autre main s'y oppose. Relâchez puis croisez rapidement les bras.

