

Exercices douteux et exercices sécuritaires de remplacement **Tableau 1****7A Exercice douteux : Moulinets avec les jambes, en appui sur la nuque et les épaules**

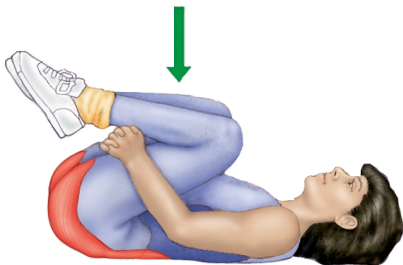
Cet exercice ressemble à la position de la charrue en yoga.

Tous les mouvements où la nuque supporte le poids du corps sont contre-indiqués.

Ce type de flexion du cou s'avère particulièrement dangereux à cause de l'étirement excessif des ligaments et des risques d'aggraver le dommage aux disques intervertébraux. Si votre but consiste à réduire l'effet de gravité pour améliorer la circulation sanguine dans les membres inférieurs et les organes internes, allongez-vous sur le dos, jambes surélevées en appui sur une chaise ou des coussins. Si vous recherchez un échauffement, courez plutôt sur place. Pour étirer le bas du dos, effectuez l'exercice d'étirement de la région lombaire décrit ci-dessous.

**7B Exercice sécuritaire : Étirement de la région lombaire**

Cet exercice permet de reposer le dos et d'atténuer la courbure lombaire. Couché sur le dos, jambes allongées, ramenez vos genoux vers la poitrine et placez vos mains à l'arrière des cuisses (évitiez de placer vos mains sur le devant des jambes pour ne pas provoquer une flexion profonde des genoux). Tirez doucement vos cuisses vers la poitrine, maintenez la position.

**8A Exercice douteux : Redressement assis, jambes tendues ou jambes fléchies**

Les redressements assis font l'objet de nombreuses critiques justifiées. Effectués en gardant les jambes allongées, ils peuvent causer un déplacement de la

5^e vertèbre lombaire et entraîner de sérieux problèmes de dos.

Le fait de plier les genoux était considéré comme suffisant pour réduire la pression qui s'exerce sur la colonne, mais des études récentes démontrent que les disques intervertébraux s'en trouvent encore plus

compressés. Note : Ne placez pas les mains derrière la tête ou le cou pour tirer pendant le redressement, afin d'éviter de trop fléchir le cou.

**8B Exercice sécuritaire : Redressement assis partiel**

Couché sur le dos, pieds au sol et jambes fléchies à 90°, pas plus, arrondissez le dos jusqu'à ce que vos omoplates se soulèvent du sol, puis déroulez pour revenir à la position de départ. Répétez. L'exercice est plus facile si vous allongez simplement les bras devant vous. Afin d'en augmenter l'intensité, en revanche, croisez les bras au-dessus de la poitrine ou placez vos mains sur les oreilles, tel qu'illustré.

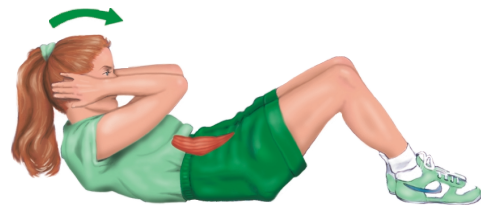


Tableau 1 Exercices douteux et exercices sécuritaires de remplacement**9A Exercice douteux : Flexion profonde du tronc vers l'avant, jambes tendues (position debout ou assise)**

Les deux variantes de cet exercice, surtout lorsqu'elles sont effectuées avec la méthode d'étirement balistique, peuvent provoquer de sérieux problèmes de dos, principalement à la région sacro-lombaire. De plus, ils étirent les ligaments et maltraitent l'articulation du genou. La coutume qui consiste à étirer simultanément la région lombaire et l'arrière des jambes, tout en gardant les jambes tendues, représente une des pratiques les plus répandues et les plus dangereuses parmi tous les exercices dommageables. Si de telles flexions se résument à quelques répétitions occasionnelles lors de tests, les probabilités de blessures demeurent minimales, mais ne les incluez jamais dans un programme régulier d'exercices. Il existe une variété d'options bien plus sécuritaires pour étirer les ischio-jambiers et le bas du dos; voyez par exemple l'exercice 7 B, ainsi que les étirements des ischio-jambiers présentés dans le module 10 et, bien sûr, celui décrit ci-dessous.

**9B Exercice sécuritaire : Flexion avant du tronc en sécurité**

Assis au sol avec une jambe tendue, pliez l'autre jambe pour protéger votre dos et placez votre pied à plat au sol. Fléchissez lentement les hanches et avancez le tronc vers l'avant. Empoignez à deux mains votre pied, votre cheville ou votre mollet, selon la distance que vous pouvez franchir. Tirez doucement, afin de rapprocher votre poitrine de votre genou. Vous pouvez même plier légèrement le genou. Surtout, ne donnez pas d'à-coups! Maintenez la position. Répétez avec l'autre jambe.

Variante : Pour étirer seulement la région lombaire en position debout, fléchissez les genoux pour relâcher les ischio-jambiers, laissez tomber lentement le tronc vers l'avant, enrroulez progressivement la tête, les épaules, la région dorsale haute, moyenne et lombaire, observez le relâchement. Déroulez en commençant par le bassin et le dos pour revenir à la position verticale.

**10A Exercice douteux : Étirement à la barre**

Voici une autre pratique répandue pour étirer les ischio-jambiers, mais dangereuse. Certains experts ont constaté que le fait d'élever la jambe à 90° ou plus et d'incliner le tronc vers la jambe peut entraîner une **sciatique vertébrale**, principalement chez les personnes à flexibilité limitée. Note : La prudence

consiste à éviter d'étirer simultanément la région lombaire et les ischio-jambiers.

**10B Exercice sécuritaire : Étirement des muscles de l'arrière de la jambe**

Allongez-vous dos au sol, jambes fléchies à 90°.

Approchez votre jambe droite de votre poitrine et, avec la main gauche derrière la cuisse, tirez doucement.

Ensuite, allongez lentement la jambe en direction du plafond tout en tirant les orteils vers le devant de votre jambe. Maintenez la position. Répétez avec la jambe gauche.

