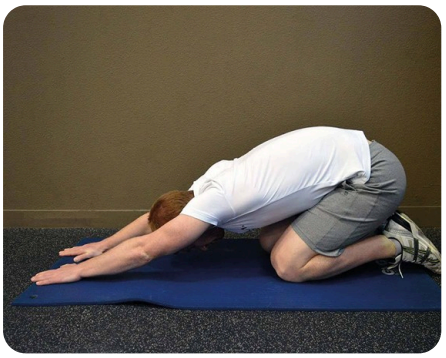
Les étirements

LES LOMBAIRES

Pourquoi s'étirer ?

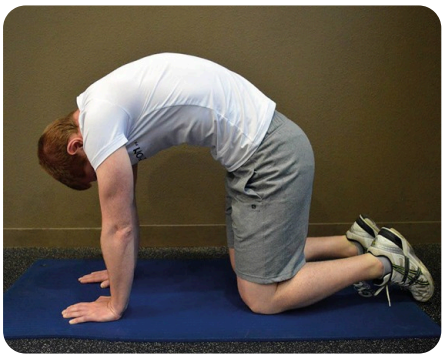
S'étirer après une séance de sport facilite la récupération, la relaxation musculaire, et aide à diminuer les douleurs musculaires et articulaires. Les exercices d'étirement contribuent à améliorer la coordination et l'amplitude de certains mouvements.

Les étirements conseillés



1er étirement conseillé

1. Agenouillé, fesses posées sur les talons, penchez-vous en avant, en gardant le dos droit, et tendez les bras en posant les mains au sol.
2. Essayez simultanément d'avancer le plus possible les mains tout en reculant les fesses en direction des talons.
3. Étirez-vous pendant 20 à 30 secondes.



2e étirement conseillé

1. Au sol sur les genoux et les mains, arrondissez le dos tout en rentrant le ventre et en relâchant les épaules et le cou.
2. Tenez la position 20 à 30 secondes.

Zoom sur les lombaires

Les lombaires sont des muscles situés dans le bas du dos, de chaque côté de la colonne, au niveau des vertèbres lombaires. Ils sont antagonistes des abdominaux et les complètent pour protéger la colonne vertébrale et maintenir le bassin. Les lombaires permettent l'extension de la colonne, de la hanche (inclinaison en avant ou sur le côté) et permettent la rotation du haut du corps.

Région lombaire

Quand s'étirer ?

Après une activité sollicitant le dos ou lors d'une position de travail statique debout prolongée, par exemple : course, marathon, traction, travail sur chaîne debout…