

# Les muscles oubliés

Laissez un peu de côté les quadriceps du tonnerre et les séduisants abdominaux. Occupez-vous plutôt des muscles que vous ne pouvez voir. Ils ont, eux aussi, besoin de travailler !

**Diana Pollard**

## **AU CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE,**

j'aperçois souvent des gens qui s'acharnent sur des muscles déjà très sollicités — comme les biceps — ou qui font travailler leurs muscles abdominaux tout en négligeant des parties du corps qui auraient avantage à être stimulées.

Dans le cadre de nos activités quotidiennes, nous sollicitons fréquemment nos muscles antérieurs — quadriceps, biceps et muscles du thorax — alors que d'autres, que l'on oublie trop souvent, demeurent en permanence au repos. Comment stimuler ces groupes de muscles négligés et retrouver notre équilibre musculaire ? Fort heureusement, il existe des exercices axés sur ces muscles négligés, aussi faciles à exécuter au gym qu'à la maison.

Peu importe l'exercice, vous devez maintenir une bonne posture et une stabilité de votre tronc (servez-vous de vos muscles du ventre pour protéger le bas de votre dos et améliorer du même coup votre équilibre et votre posture). Vous devrez aussi — autre détail important — éviter de hausser les épaules. Avec un peu de pratique, vous arriverez à respecter ces conditions essentielles sans même avoir à y penser. Cela deviendra un réflexe naturel.

Commencez par exécuter deux séries de douze répétitions pour chacun de ces cinq exercices, en faisant une pause de deux minutes entre chaque série.

## **1. LE BAS DU DOS**

Les muscles du dos sont souvent problématiques. En y réfléchissant bien, on se rend rapidement compte que les gens ont plutôt tendance à se pencher vers l'avant en sollicitant la région inférieure du dos pendant leurs activités quotidiennes, par exemple quand ils sont assis à leur bureau ou en train de ramasser un objet au sol, au lieu de fléchir les genoux en gardant les hanches et le dos droits.

Un bon moyen de renforcer vos muscles dorsaux inférieurs est de faire une promenade quotidienne avec un sac à dos de cinq à dix kilos (10 à 20 livres) installé sur la partie la plus basse de votre dos. Choisissez une surface cahoteuse, comme un sentier de gravier ou l'accotement non pavé d'une route, et prolongez la promenade aussi longtemps que vous vous sentirez à l'aise. Ce simple exercice fait travailler les muscles extenseurs du bas du dos, en plus de stimuler le système cardiovasculaire.

## **2. LES HANCHES**

Les muscles moyens fessiers, voisins de vos hanches, sont relativement inactifs parce qu'ils ne sont pas assez souvent sollicités. Étendez-vous sur le côté, la tête au repos, avec un bandeau d'exercice autour des jambes, juste au-dessus des genoux. Avec les genoux pliés et les chevilles collées l'une contre l'autre, éloignez puis rapprochez le dessus du genou comme s'il s'agissait d'une coquille de palourde que l'on ouvre et que l'on referme. Ne roulez pas les hanches vers l'arrière. Changez de côté et répétez l'exercice.





### 3. LE MILIEU DU DOS

Le groupe des rhomboïdes et du trapèze inférieur, situés tous les deux au milieu du dos, nécessite un simple mouvement, celui « du rameur ». Au centre de conditionnement physique, servez-vous d'un câble d'exercice avec deux prises pour les mains. À la maison, coincez un élastique dans la porte à l'aide d'une fixation pour porte, un peu plus bas que la hauteur de la taille, et laissez un écart d'environ un demi-mètre entre vos pieds. En plaçant les paumes vers l'intérieur et les bras de chaque côté du corps, tirez vers l'arrière — attention : vous ne devez pas hausser les épaules! — et rapprochez les omoplates. Reprenez la position de départ sans vous incliner vers l'avant.

### 4. LE TEMPS DES ROTATIONS

De nombreuses activités quotidiennes et plusieurs sports reposent sur des rotations et des torsions du tronc. Pour éviter les blessures, nous devons faire travailler les muscles sollicités par ce type de mouvement. Étendez-vous sur le dos, les pieds soulevés du sol, les genoux pliés à 90 degrés

et les bras sur le côté (mais éloignés du corps), et roulez doucement d'un côté à l'autre. Il importe de maintenir les épaules au sol et de ne pas amplifier le mouvement. Profitez de ces exercices de rotation pour masser doucement les muscles du bas du dos.

### 5. LE TRONC

Les *latissimi dorsi* sont des muscles de grande dimension qui prennent naissance sous les bras et qui descendent en forme de V le long de la colonne jusqu'au bas du dos. Ces muscles, d'une grande force, servent à stabiliser le tronc. Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les bras au-dessus de la tête, paumes vers le haut, en tenant des poids légers (de 1,3 à 2,2 kilos (3 à 5 livres) pour débiter). Amenez lentement les poids vers l'arrière de votre tête en vous assurant que vos mouvements ne causent pas d'inconfort. Surtout, ne forcez pas et n'arquez pas votre dos. Ramenez lentement les bras en position de départ. Ce mouvement contrôlé est vraiment très efficace.

## L'ÉQUILIBRE AVANT TOUT

Il va sans dire que la santé du corps réside dans l'équilibre entre la force et la souplesse. À la fin d'une séance d'exercice, étirez en douceur tous les muscles que vous avez sollicités en retenant le mouvement pendant au moins vingt secondes, sans relâcher trop rapidement. Souvenez-vous qu'on ne doit étirer que les muscles qui en ont besoin. Une mobilité et une souplesse excessives auront pour effet de réduire la stabilité des articulations et accroître les risques de blessures. À l'inverse, des articulations immobiles peuvent affecter la posture et l'alignement et entraîner des tensions musculaires.

## HYDRATEZ-VOUS !

Enfin, souvenez-vous que nos muscles sont constitués à 80 % d'eau, d'où l'importance de vous hydrater suffisamment afin d'optimiser la performance musculaire. Buvez de l'eau aux vingt minutes avant une séance d'exercice et à intervalles réguliers. N'attendez jamais d'avoir soif !

Bien entendu, si vous avez un problème de santé, consultez votre médecin ou un physiothérapeute avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice.



*Diana Pollard est une experte certifiée en exercice physique basée à Montréal, spécialisée dans le conditionnement physique correctif. Vous pouvez communiquer avec elle par courriel à l'adresse suivante : dianapollard@videotron.ca*