



1

UNE MEILLEURE
COMPHÉHENSION
DU DOS

Des heures et des heures passées assis (devant un écran)

- Nombre d'heures passées par semaine devant un ordinateur: **18.5**
- Nombre d'heures passées par semaine devant un téléviseur: **17.5**
- Pour un total de **36 heures** (!!!!) passées assis devant un écran

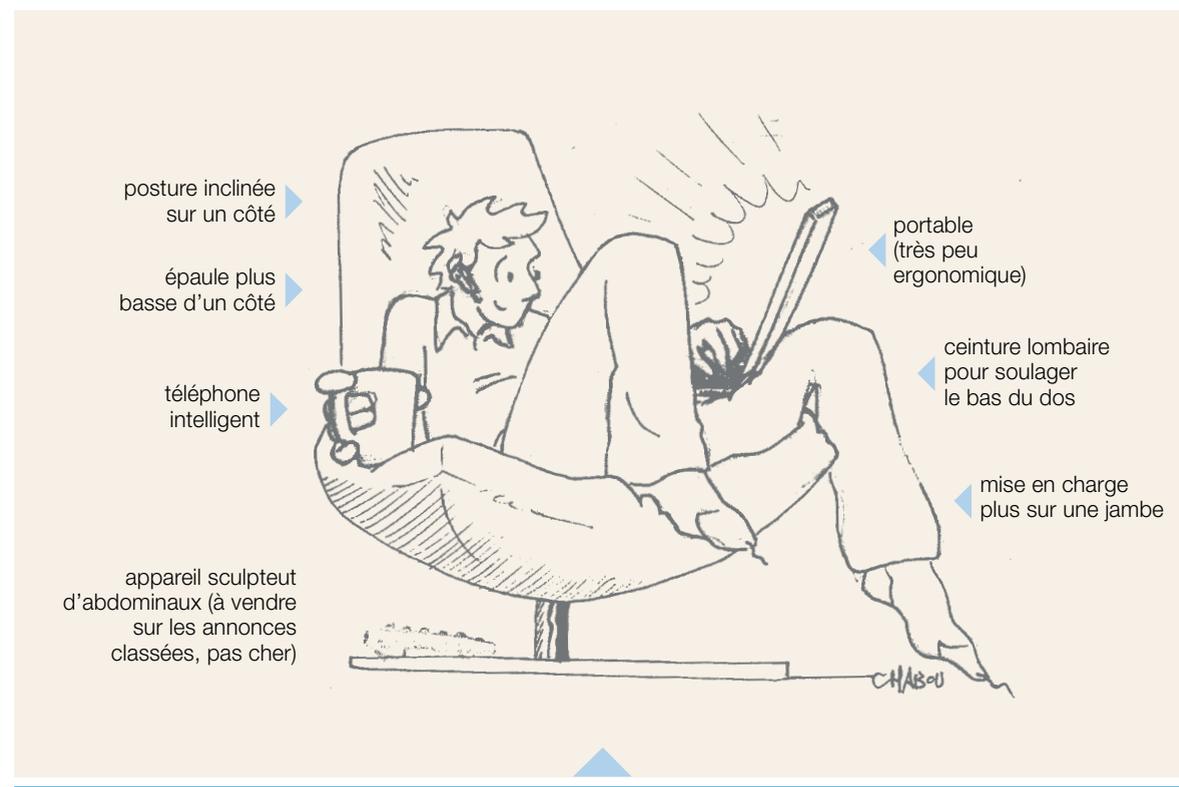
Si on additionne ce total impressionnant au nombre d'heures passées assis à travailler, à manger ou à tout simplement être assis, et qu'on enlève le nombre d'heures passées couché, il reste très peu de temps passé en position debout ou en mouvement.

Proposition d'un nouveau modèle d'hominidé

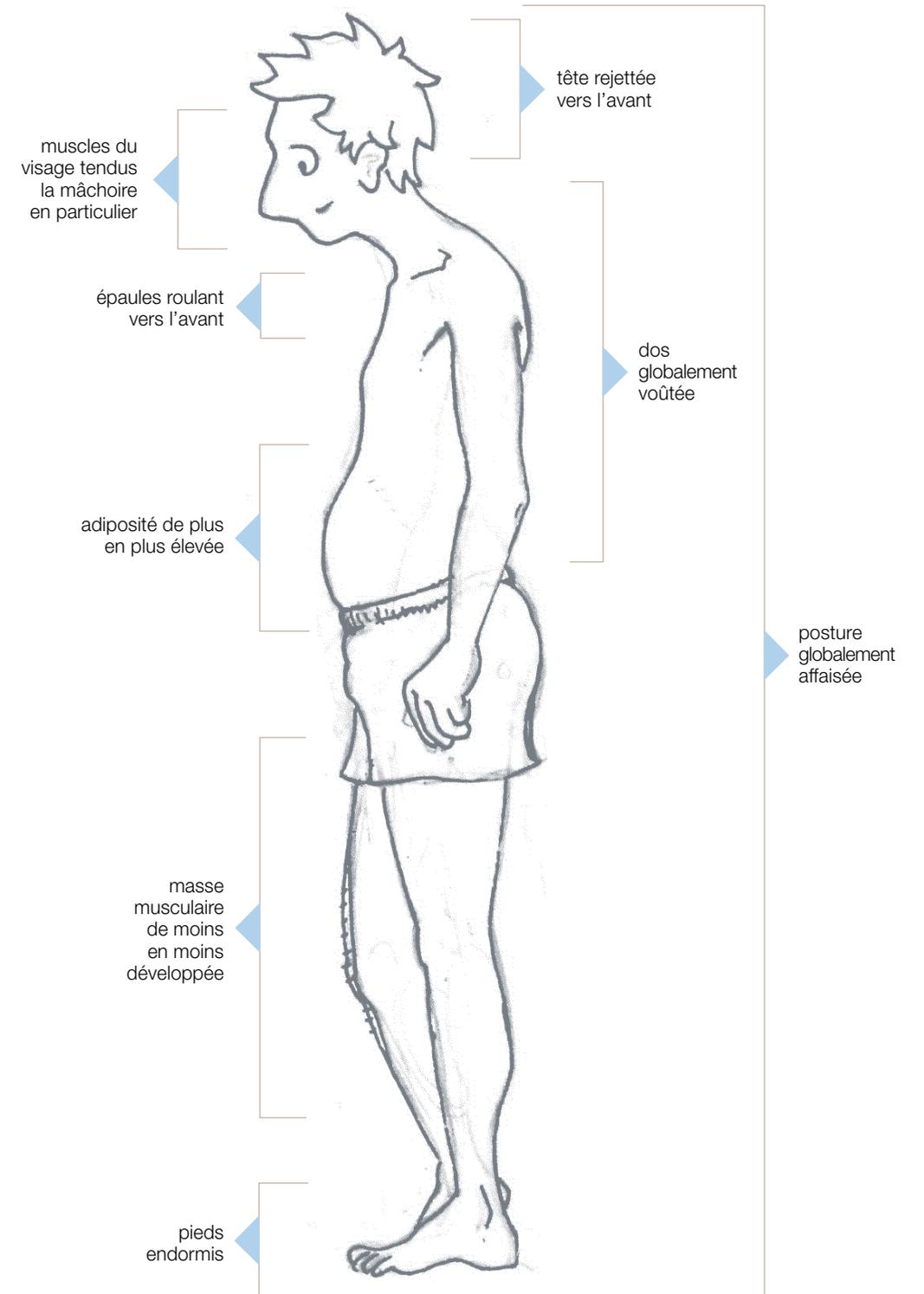
À la lumière de cette réorganisation de nos existences toujours plus vers la position assise (et affaissée), je propose (non officiellement) un nouveau modèle d'hominidé: l'HOMO ASSITUS.

L'homo assitus (homme assis) est particulièrement présent dans les sociétés industrialisées. Il est friand de nouvelles technologies. Il a un réseau social bien développé et passe une bonne partie de son temps à communiquer avec ses amis (facebook), en position assise. Il se nourrit principalement d'aliments transformés et s'abreuve de café afin de maintenir un certain niveau d'énergie. Et bien sûr, il a mal au dos de temps en temps. En y repensant bien, son dos l'embête de plus en plus à chaque année qui passe.

L'HOMO ASSITUS DANS SON ENVIRONNEMENT NATUREL



CARACTÉRISTIQUES ANATOMIQUES

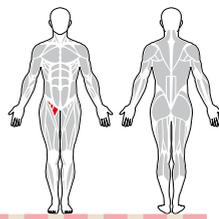


45

posture

Équilibre unipodal

► pour tous



L'équilibre unipodal (sur un pied) est un élément clé de tout programme d'exercice. Il permet d'améliorer votre équilibre, tout en sollicitant de façon importante les propriocepteurs. Peu importe votre niveau d'activité, cet exercice peut vous aider. La clé est d'utiliser les principes d'enracinement et d'élongation. De cette façon, l'efficacité de l'exercice est augmentée. Un meilleur équilibre, des jambes solides et une meilleure posture, cet exercice simple est un must !



Visualisation

- Imaginez qu'une petite ficelle accrochée au sommet de votre crâne tire votre tête doucement vers le ciel. Cette ficelle maintient tout votre corps en équilibre.
- Imaginez que des racines sortent de chacun de vos orteils, du talon et de chacun des appuis de votre pied au sol.

Principe

- Avec l'élongation et l'enracinement, les muscles posturaux sont sollicités de la bonne façon et l'équilibre unipodal se fait plus facilement.

Progression

- Avec appui sur un mur
- Sans appui
- Yeux fermés (pour avancés seulement)

À éviter

Effets

- Meilleur équilibre
- Meilleure proprioception
- Meilleure posture
- Renforcement des membres inférieurs.
- Meilleure stabilité.

Durée

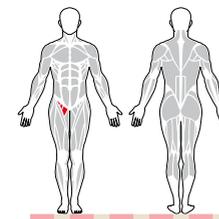
- 1 à 2 minute en tout sur chaque pied.
- Passer d'un pied à l'autre lorsqu'il y a perte d'équilibre.

46

posture

Élongation dorsale

intermédiaire à avancé ◀



Inspiré d'une posture de yoga, cet exercice sollicite la zone thoracique moyenne (entre les omoplates). Indiqué pour les personnes qui passent beaucoup de temps assis. À faire de façon graduelle. Il n'est pas rare de ressentir un travail profond entre les omoplates, même plusieurs heures après l'exercice, les premières fois qu'on le fait.



Départ

- Assis sur les deux ischiens, le dos droit, la colonne allongée. Placer les mains au-dessus de la tête, paume contre paume. Les majeurs pointent vers le ciel.

Action

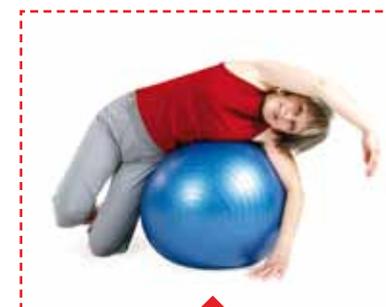
- Reculer les coudes pour avoir un alignement hanche-épaule-coude-main-oreille vu de côté. Allonger la nuque. Pousser le sommet de la tête vers le ciel et même temps qu'on tire les mains vers le ciel. Maintenir.

Clé

- Maintenir une bonne élongation de la colonne.

Conseil

- Pour les personnes qui n'arrivent pas à avoir le dos droit assis en tailleur, on peut mettre un bloc stable plus ou moins gros sous les fesses, ou encore s'asseoir sur une chaise.



À éviter

- Tête déjetée à l'avant
- Dos courbé
- Coudes à l'arrière
- Perte d'alignement global

Effets

- Meilleure posture.
- Renforcement des muscles profonds du dos.

Durée

- 30 à 60 secondes

7 routine

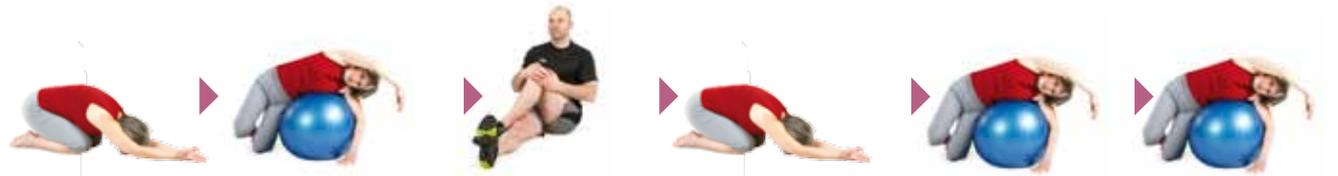
Flex 2 / 12 minutes

Les principaux muscles qui ont tendance à être tendus sont ciblés



9 45 sec. par côté 7 45 sec. 12 45 sec. 12 45 sec. par côté 12 45 sec. 9 45 sec. par côté

Étirement des mollets Étirement des ischio-jambiers (debout) Étirement des quadriceps Étirement des quadriceps Étirement des pectoraux Étirement des mollets



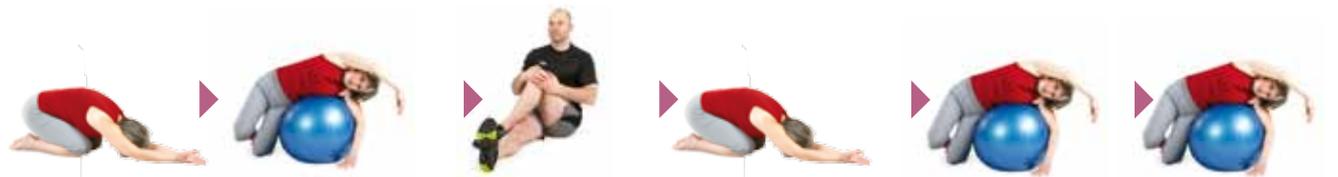
9 45 sec. par côté 7 45 sec. 12 45 sec. 12 45 sec. par côté 12 45 sec. 9 45 sec. par côté

Étirement des mollets Étirement des ischio-jambiers (debout) Étirement des quadriceps Étirement des quadriceps Étirement des pectoraux Étirement des mollets



9 45 sec. par côté 7 45 sec. 12 45 sec. 12 45 sec. par côté 12 45 sec. 9 45 sec. par côté

Étirement des mollets Étirement des ischio-jambiers (debout) Étirement des quadriceps Étirement des quadriceps Étirement des pectoraux Étirement des mollets



9 45 sec. par côté 7 45 sec. 12 45 sec. 12 45 sec. par côté 12 45 sec. 9 45 sec. par côté

Étirement des mollets Étirement des ischio-jambiers (debout) Étirement des quadriceps Étirement des quadriceps Étirement des pectoraux Étirement des mollets

8 routine

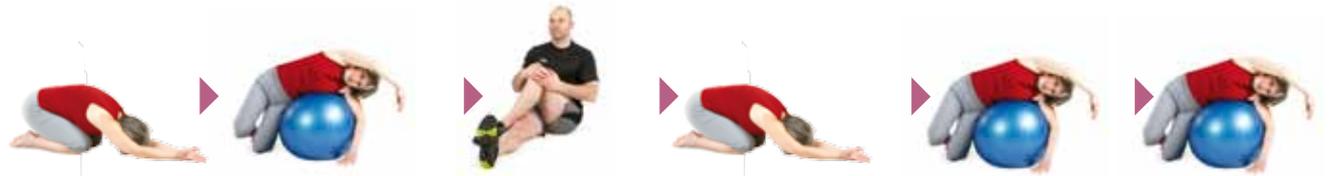
Force 1

Réveillez vos muscles profonds en quelques minutes



9 45 sec. par côté 7 45 sec. 12 45 sec. 12 45 sec. par côté 12 45 sec. 9 45 sec. par côté

Étirement des mollets Étirement des ischio-jambiers (debout) Étirement des quadriceps Étirement des quadriceps Étirement des pectoraux Étirement des mollets



9 45 sec. par côté 7 45 sec. 12 45 sec. 12 45 sec. par côté 12 45 sec. 9 45 sec. par côté

Étirement des mollets Étirement des ischio-jambiers (debout) Étirement des quadriceps Étirement des quadriceps Étirement des pectoraux Étirement des mollets

9 routine

Force 1

Réveillez vos muscles profonds en quelques minutes



9 45 sec. par côté 7 45 sec. 12 45 sec. 12 45 sec. par côté 12 45 sec. 9 45 sec. par côté

Étirement des mollets Étirement des ischio-jambiers (debout) Étirement des quadriceps Étirement des quadriceps Étirement des pectoraux Étirement des mollets