

EXERCICES CONTRE LE MAL DE DOS

ETIREMENTS DES MUSCLES DE L'ARRIERE DU MOLLET

(TRICEPS)

En position debout, devant un mur, une porte ou un arbre si vous êtes en extérieur.

Tendez les deux bras et posez les mains contre le mur. Placez-vous en fente, en pliant d'abord légèrement le genou de la jambe avant.

Tendez la jambe opposée en arrière, puis posez la pointe du pied au sol.



Posez le talon de la jambe arrière au sol.

Le talon doit rester collé au sol pendant l'exercice.

Fléchir progressivement le genou avant, pour augmenter **l'étirement du muscle** du mollet arrière, mais **sans forcer** jusqu'à la douleur.

Maintenir la position en fente avant une vingtaine de secondes en respirant tranquillement.

Puis redresser le buste, inverser la position des deux jambes et **refaire l'exercice avec la jambe opposée**. Répéter **5 fois de chaque côté**, en alternant droite et gauche.



Cet exercice est très utile **après la course à pied**, pour étirer le mollet et le **tendon d'Achille**.

Le mal de dos est fréquemment associé à une raideur de certains muscles des jambes et des cuisses, ce qui limite la mobilité du bassin et exagère le travail des vertèbres lombaires. Le muscle du mollet (triceps) est en continuité avec ceux de l'arrière des cuisses (ischio-jambiers), qu'il est également utile d'étirer (voir autre fiche pour ces muscles).

Récupérer et entretenir une bonne souplesse des muscles longs des cuisses et des jambes permet de lutter contre cette raideur, très souvent présente lorsqu'on a un mode de vie sédentaire : station assise prolongée au travail, activité physique insuffisante.

Retrouvez les principaux exercices sur le site www.medecin-osteopathe-paris.fr