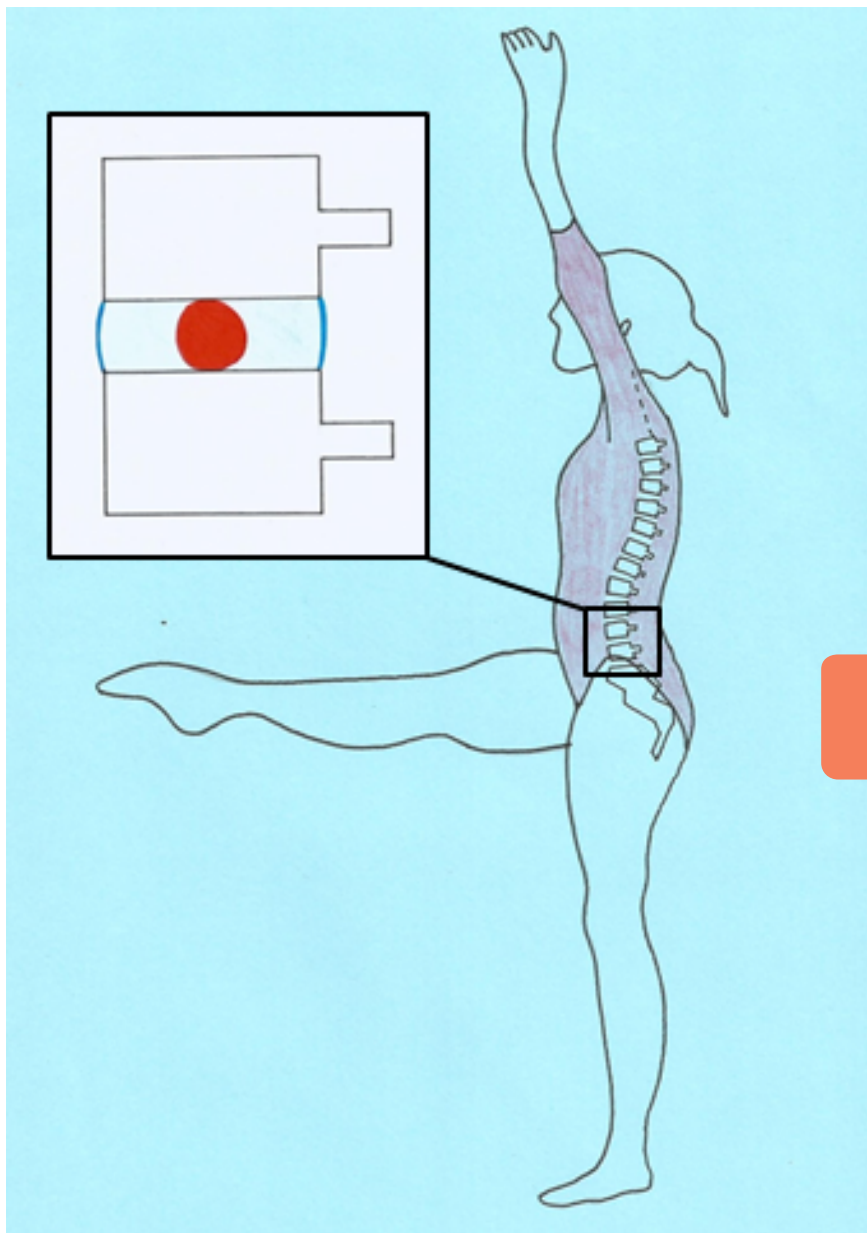


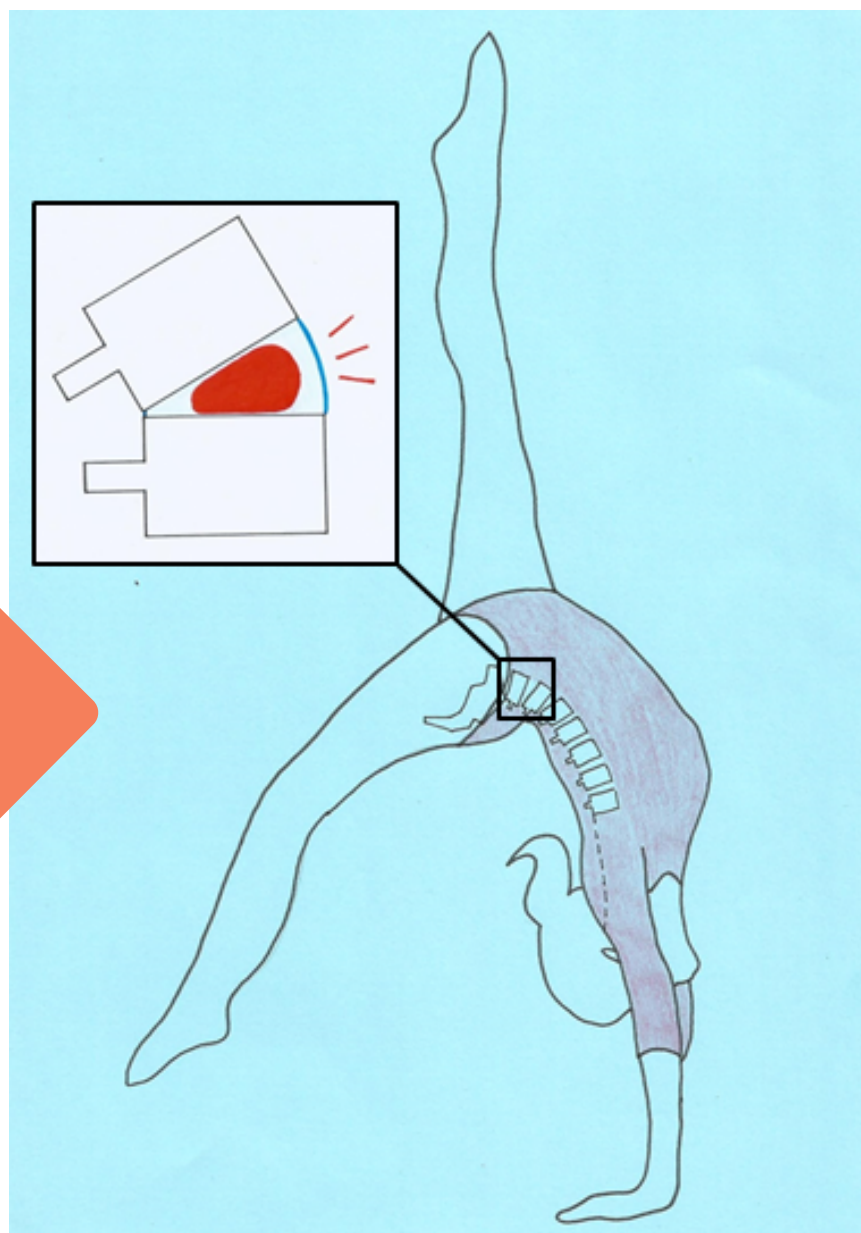
LE MAL DE DOS CHEZ LES GYMNASTES, PARLONS-EN !

Les mouvements répétés en extension de la colonne vertébrale chez les gymnastes entraînent fréquemment des douleurs de dos.

• COMMENT L'EXPLIQUER ?



La colonne vertébrale en rectitude



La colonne vertébrale en extension

Lors d'une souplesse arrière
Extension colonne vertébrale

↓
Bascule des vertèbres
+
Ouverture du disque
intervertébral en avant

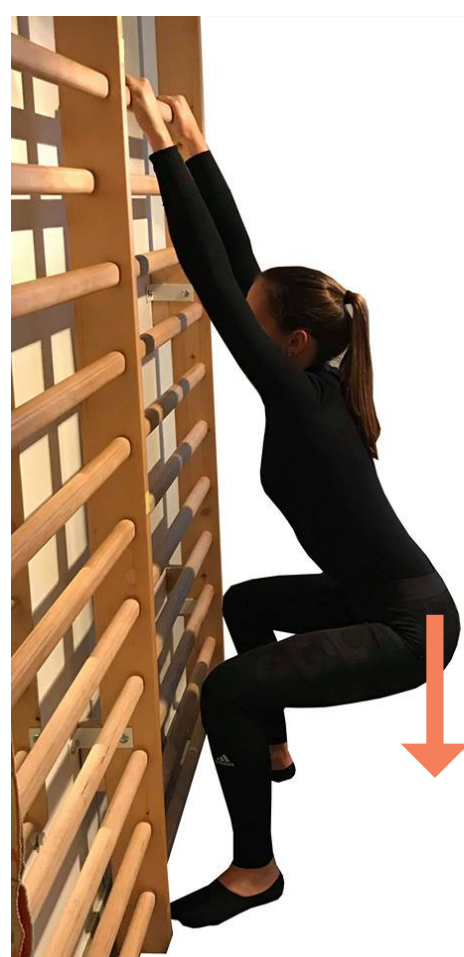
↙
Écrasement
du noyau
+
Migration du
noyau en
avant

↘
Tension des
fibres du
disque en
avant

• SOULAGE TES DOULEURS AVEC QUELQUES EXERCICES



Prends un ballon et fais des mouvements d'avant en arrière avec ton bassin !



Suspends-toi aux espaliers pieds au sol et laisse tomber tes fesses vers le bas !



Étire-toi à genoux et emmène tes mains le plus loin possible en avant !



Fais la boule en amenant tes genoux contre ta poitrine et garde ton dos bien à plat au sol !

En cas de douleurs persistantes, consultez un médecin !