

Quel sport pratiquer après 60 ans ?



Que l'on soit jeune ou senior, le corps n'a pas « d'âge limite » pour être en forme et entraîné. Découvrez comment adapter au mieux votre pratique sportive à partir de 60 ans, afin de pouvoir bénéficier de tous les bienfaits que le sport peut vous apporter.

Bienfaits du sport : 14 bonnes raisons de pratiquer une activité sportive !

C'est bien connu, faire du sport est bon pour la santé ! Des bienfaits sur notre organisme mais pas seulement... Voici 14 bonnes raisons de pratiquer une activité sportive.

Les bienfaits de l'activité sportive sur le plan physique

1. Le sport renforce le cœur et régule la tension

L'un des principaux bienfaits du sport est d'améliorer le fonctionnement du système cardiovasculaire et ainsi optimiser la circulation sanguine de part un effet de vaso-dilatation des vaisseaux sanguins. Avec l'entraînement le cœur va par conséquent battre plus lentement au repos et donc moins se fatiguer. La diminution des résistances lors de la circulation sanguine va également induire une baisse de tension artérielle.

2. Le sport participe au maintien du capital musculaire

L'activité sportive procure une augmentation de la force, de l'endurance et du volume musculaire, elle participe par conséquent à la prévention des blessures et de diverses douleurs de hanche, de genoux, ou encore de dos. Des bienfaits non négligeable, pour vieillir en bonne santé.

3. Le sport accroît le capital osseux

Le fait d'activer l'organisme va stimuler l'action des cellules dans leur rôle de construction osseuse. Cette régénération va solidifier votre ossature et également prévenir l'ostéoporose.



4. Le sport prévient les problèmes articulaires

Une pratique régulière de l'activité sportive favorise la nutrition et la mobilité des cartilages et prévient ainsi les diverses douleurs articulaires et les problèmes d'arthrose.

5. Le sport favorise le transit

En plus d'avoir plus de plaisir à manger, de part un appétit meilleur, la pratique sportive favorise la digestion et propose ainsi un remède efficace contre la constipation.

6. Le sport permet de mieux respirer

La pratique de sports d'endurance comme le vélo ou la natation va participer à l'augmentation de la capacité pulmonaire, ce qui permet notamment de lutter contre les problèmes d'asthme.



7. Le sport permet d'obtenir une silhouette fine et tonique

Une pratique sportive régulière va vous permettre de dépenser des calories et ainsi faciliter la perte de poids. Dans une optique d'[amincissement](#) les sports de cardio comme la natation, le vélo, [l'elliptique](#) ou la course à pied sont à privilégier. Par contre, pour muscler son corps il faudra plutôt s'orienter vers des activités sportives à dominante musculaire comme [la danse](#), la gym, le Pilates ([en savoir plus](#)), les exercices d'abdo fessier ([voir ici](#)). Mieux encore, la pratique d'exercices sous forme de fractionnés à haute intensité ([de type HIIT](#)) permet de se muscler tout en brûlant des graisses.

Les bienfaits du sport sur le mental

8. Le sport procure un bien-être général

Un bien-être à la fois physique et mental, de part la sécrétion d'hormones telle l'endorphine qui génère une véritable sensation de plaisir, parfois même euphorisante. Il arrive d'ailleurs souvent qu'à force de pratiquer on ne puisse plus se passer d'activité sportive. Ainsi, un peu comme l'effet d'une drogue, on éprouve le besoin de retrouver cet état de bien-être qui s'opère suite à l'effort physique.

9. Le sport améliore les performances intellectuelles

Les activités sportives de type « aérobies » (sports d'endurance) permettent une amélioration du transport de l'oxygène dans l'organisme, et donc de l'oxygénation du cerveau, ce qui a pour effet d'optimiser l'activité cérébrale.

10. Le sport facilite l'évacuation du stress

La pratique du sport a une action calmante grâce aux endorphines, substances produites par notre cerveau. De plus elle permet de s'aérer l'esprit et d'oublier les soucis du quotidien.

11. Le sport inculque volonté et ténacité

Les objectifs que l'on se fixe dans le sport ou par son intermédiaire sont rarement faciles à atteindre, il faut souvent faire preuve de persévérance et de patience pour y arriver. C'est en quelque sorte ce que l'on retrouve dans la vie de tous les jours, la pratique d'un sport peut ainsi nous aider à avancer plus sereinement lorsque l'on doit faire face à des problèmes personnels ou professionnels, on a davantage confiance en soi.



12. Le sport favorise le sommeil

Rien de tel qu'un peu d'activité physique pour se détendre et évacuer les tensions quotidiennes. Une bonne fatigue physique est la garantie d'un sommeil profond et réparateur. Lire également "[Mieux dormir : 6 astuces pour améliorer son sommeil](#)".

13. Le sport crée du lien social

Les associations et clubs sportifs rassemblent des individus qui partagent une même passion. Cela permet de créer des liens et d'élargir son cercle relationnel. Le sport est souvent à cet effet utilisé dans le cadre de la réintégration de personnes en marge de la société.

Seniors, adaptez vos efforts !

Après 60 ans, bien sûr **il faut adapter la pratique sportive à vos capacités**. Avec les années, le corps s'affaiblit naturellement. Le cœur et son système vasculaire n'est plus ce qu'il était, les articulations peuvent être douloureuses, la masse musculaire a perdu de son tonus d'antan et le sens de l'équilibre n'est plus, lui non plus, à ses meilleures heures... mais il n'est jamais trop tard !

Même après 60 ans vous pouvez améliorer votre condition physique, c'est aussi une question de santé psychologique. Faire des efforts physiques, quels qu'ils soient, libère la pensée durant quelques heures, et cela ne peut vous faire que du bien.

Il faut bien sûr adapter les efforts à son propre corps, et à cet effet **un avis médical est préférable**. En effet, chacun de nous est différent, a eut ses chutes et ses blessures ou une maladie qui a affaibli l'organisme et qui ne permet pas, aujourd'hui, de réaliser des efforts trop intenses. Cher senior, pensez donc à prendre rendez-vous chez votre médecin avant de vous lancer dans votre nouvelle vie sportive.

Après 60 ans, misez sur la régularité

Lorsque vous pratiquez une activité physique pour votre bien-être, **le plus important n'est pas l'intensité des exercices** que vous réalisez, mais leur régularité.

Continuez ainsi à marcher, rien que pour aller chercher votre pain ou votre journal tous les jours, remonter chez vous par les escaliers, ... **mis bout à bout ces efforts quotidiens seront bénéfiques**. Le fait d'être assimilé à un "senior" ne doit pas être une barrière dans votre vie quotidienne.

Réalisez des exercices de stretching le matin, cela renforcera la souplesse de vos muscles et de vos articulations et vous bougerez plus facilement. **Musclez votre dos et vos abdos** 2 à 3 fois par semaine afin d'éliminer toute mauvaise douleur dorsale. Emmenez vos petits enfants au parc. Marcher aide à conserver une certaine endurance et améliore vos capacités cardiaques et respiratoires. Allez voir vos amis et vos voisins (toujours à pieds bien sûr) et portez de bonnes chaussures dans lesquelles vous vous sentez bien. Lorsque l'on est senior, **avoir une vie active permet de garder la forme**.



Un large choix d'activités adaptées aux seniors

Si vous êtes un senior entraîné, vous pouvez également pratiquer de nombreuses activités sportives.

Les activités aquatiques

La natation par exemple, complètera vos exercices d'étirements quotidiens, avec tous les bienfaits que l'on lui connaît. Le tout est de **garder un rythme doux et approprié à vos propres capacités**, ce qui vous permettra de travailler votre endurance sans difficulté. Ainsi, pas la peine de faire de gros efforts, vous risqueriez des problèmes cardio-vasculaires, et là n'est pas le but. **L'aquagym**, qui consiste à faire de exercices dans l'eau, est également une activité aquatique conseillée pour les seniors.

Le vélo dans toutes ses formes

De la même façon, **faire du vélo**, sans pour autant se mettre à la compétition ou aller grimper les cols mythiques du Tour de France, vous permettra de **développer vos capacités cardio-vasculaires et de dépenser des calories**. En outre, au delà des bénéfices cardiaques et

respiratoires, le vélo vous permettra également de travailler votre sens de l'équilibre et de la coordination. Si vous avez peur de tomber, essayez l'elliptique, vélo d'intérieur très complet, ou testez l'aquabiking en piscine, et bénéficiez des avantages de pédaler dans l'eau.

Faites de la gym avec un coach

Après 60 ans, il est également conseillé de **pratiquer une gymnastique douce**, en salle ou avec un coach sportif. La variété des exercices réalisés vous permettra de muscler votre corps, mais également de travailler souplesse et coordination. Senior ou pas, **l'avantage de faire appel à un coach à domicile, c'est qu'il pourra vous proposer un programme sur-mesure**, adapté à vos capacités et petites douleurs. Celui-ci corrigera également vos mouvements afin de bien réaliser les exercices et d'éviter de vous faire mal.

Et bien plus encore...

Pour les seniors plus sportifs, la liste s'allonge. Vous pouvez **continuer le sport que vous avez pratiqué toute votre vie**, mais évitez de commencer une nouvelle activité physique brutale ou trop intensive. Ainsi le golf, le tennis, la danse, ou le jogging ne sont évidemment pas proscrits, du moment que vous **restez prudent et à l'écoute de votre corps**.



Faites du sport, mais pas seulement ...

Bien évidemment, **pratiquer une activité sportive après 60 ans s'inscrit dans une hygiène de vie équilibrée**. Cela passe par **un cycle de sommeil régulier**, régulé par des heures de couché et de levé fixes mais également par **une alimentation équilibrée et variée**, comprenant trois repas par jours, à base de produits laitiers, de protéines (viande, œufs, poisson), de fruits et de légumes, et surtout de beaucoup d'eau (1,5 à 2 litres par jour). Fixez vos repas à des heures régulières et mangez à votre faim. Votre organisme ne s'en sentira que mieux et votre corps aussi.

Enfin, n'oubliez pas de vous faire plaisir, et la vie vous semblera plus agréable. A découvrir également :

Les bienfaits du sport

Que ce soit sur le plan physique, psychologique ou social, le sport propose de nombreux bienfaits. Découvrez 14 bonnes raisons de pratiquer une activité sportive.

Comment muscler son dos ?

Chez les seniors, les douleurs de dos sont assez fréquentes. Il existe toutefois de nombreux exercices pour renforcer son dos, qui réalisés régulièrement favoriseront un meilleur maintien de la colonne vertébrale et permettront dans la majorité des cas d'éliminer vos douleurs dorsales.

Sport et douleurs : j'ai mal, est-ce normal ?



La douleur est le motif de consultation le plus fréquent en cabinet, et ce peu importe la région anatomique.

Pour le sportif, ces douleurs touchent dans la grande majorité des cas l'appareil locomoteur. C'est-à-dire les systèmes musculaires et articulaires. Elles sont évidemment le plus souvent liées au geste sportif ou situées plus à distance.

Êtes-vous en mesure de savoir quelles sont les douleurs que va engendrer une pratique physique ? La douleur fait partie du sport mais il y a une différence entre les courbatures qui accompagnent une reprise d'activité et la douleur qui annonce ou signe la survenue d'une blessure.

Les douleurs de l'exercice

Lors d'une pratique physique ou sportive, c'est très logiquement que les muscles vont souffrir puisqu'ils sont mis à contribution plus qu'à l'accoutumée. **Pendant votre exercice, des douleurs musculaires vont apparaître** plus ou moins rapidement selon l'intensité : il s'agira ici de brûlures dans les muscles concernés par le mouvement. **Ces sensations sont dues à l'acidification du sang du fait de l'exercice** ; l'organisme ne tolérant que difficilement cette baisse de pH.

C'est en général après coup que de nombreuses douleurs apparaissent, face auxquelles les gens s'inquiètent. **Les plus connues sont les courbatures**. Ces douleurs proviennent de **micro déchirures** induites par l'exercice. Elles débutent le lendemain de l'effort et **durent environ 48h**, le temps que ces déchets soient éliminés par l'organisme. **Les étirements ne vous feront pas échapper aux courbatures, bien au contraire** : l'étirement des fibres musculaires va recréer des **microtraumatismes**. Ils sont cependant importants pour éviter les raideurs musculaires et gagner en souplesse. Mais ne vous étirez pas obligatoirement dans les minutes qui suivent une séance intense et demandez conseil à votre coach qui saura vous apprendre les bons réflexes. En effet, **mieux vaut ne pas s'étirer plutôt que de mal s'étirer**. **La récupération active (marche, footing lent etc...) présente un réel intérêt car elle permet l'élimination des déchets du système musculaire.**

Les douleurs de la blessure

La douleur due à une blessure sera intense, nécessitant un **arrêt complet ou momentané de l'activité**. Cette douleur sera associée à un éventuel **craquement**(entorse, déchirure), un **gonflement** et/ou un **hématome**. Dans ces situations il est impératif de stopper l'activité et de consulter votre médecin. En fitness, un mouvement mal réalisé ou poussé trop loin en amplitude peut provoquer une lésion musculaire ou ligamentaire. Ces blessures peuvent être prévenues par l'apprentissage du geste et l'utilisation de charges adaptées.

La douleur comme signal d'alarme

Des douleurs ou des gênes survenant pendant l'effort et persistant plusieurs jours avec une intensité variable peuvent vous prévenir d'un **dysfonctionnement mécanique**. Ces douleurs sont des signes de **sur-sollicitation**, d'un **blocage articulaire** ou d'un **mauvais geste répété**. Etre à l'écoute de ce genre douleur vous permettra d'éviter une blessure plus grave. Une douleur intervenant pendant l'activité mais pas en lien direct avec le mouvement réalisé est aussi un signal d'alerte, car pour compenser cette douleur vous adopterez des postures inadéquates.

La contracture

La contracture, qui est un motif de consultation fréquent, est une **hypertonie musculaire localisée** : le patient décrit plus souvent **une gêne** qu'une réelle douleur. Elle est révélatrice d'un tonus trop important, le muscle n'arrivant pas à se relâcher. **On peut continuer à pratiquer avec une contracture, mais on risque l'évolution vers une blessure plus importante**. Le tonus musculaire permet de réguler la posture de l'individu : s'il est plus important à un endroit donné, c'est que l'adaptation du corps n'est pas optimale et que le muscle ne dispose pas de son plein potentiel.

La douleur articulaire

Un autre motif de consultation fréquent est la douleur articulaire. **Il n'y a pas de douleurs articulaires normales**. Nous ne traiterons pas dans cet article des douleurs articulaires d'origine traumatique telles que les entorses ou luxations, mais des douleurs articulaires **liées à un dysfonctionnement mécanique**. Une articulation est une union entre deux os, maintenue par des ligaments et dans certains cas par une partie du muscle qu'on appelle le tendon. Ces ligaments et tendons ne sont pas contractiles et ne participent donc pas à la réalisation du mouvement.

La tendinite

La tendinite touche le tendon et donc le muscle. Sa proximité avec l'articulation peut faire croire à une douleur articulaire. **La tendinite est une inflammation qui a pour origine un mouvement répété**, l'utilisation d'un matériel inadapté ou d'un dysfonctionnement biomécanique avec les structures osseuses en lien direct. Si ces structures n'ont pas une bonne disponibilité de mouvement, alors la fonction ne sera pas optimale.

Pour conclure...

L'entraînement a pour but de solliciter l'organisme pour que celui-ci se renforce sur le plan cardiovasculaire et/ou musculaire suivant le type de séances. **Votre corps va réagir à ces stimuli en augmentant ses capacités et en intégrant le geste** : la douleur de l'effort va disparaître, ou survenir à de plus hautes intensités. De plus, l'activité physique pratiquée de manière intense augmente la tolérance à la douleur. Ces douleurs seront un excellent indicateur de la charge de travail favorable à l'amélioration de la condition physique.

La douleur est aussi un avertissement qu'il faut savoir écouter pour mettre au repos l'organisme, afin de reconsidérer ses charges de travail tant du point de vue du volume que de l'intensité. En résumé, **il faut respecter les plages de récupération et être à l'écoute, même de ces petites douleurs**. Les exemples des contractures, tendinites, douleurs articulaires, sont typiques des **douleurs d'alarme** vis-à-vis desquelles trop de sportifs ne portent pas assez d'attention et attendent que celles-ci soit bien installées pour consulter, adapter son matériel ou son geste.

« Mieux vaut prévenir que guérir »

6 exercices pour muscler son dos



Vous avez mal au dos ? Alors muscliez le ! Les douleurs dorsales sont la plupart du temps dues à un déficit musculaire. En réalisant quelques exercices ciblés vous renforcerez rapidement votre dos et vos douleurs disparaîtront. Mais comment bien le travailler ? Découvrez des exercices simples et efficaces pour muscler son dos chez soi.

Des exercices variés pour renforcer l'ensemble du dos

Le dos est composé d'une multitude de muscles disposés en trois groupes : superficiel, intermédiaire et profond.

Les **muscles du groupe superficiel** tels que le grand dorsal et le trapèze participent principalement aux **mouvements du corps**. Volumineux, ils peuvent facilement être développés grâce à des exercices de musculation tels que le tirage assis à la poulie basse ou à de simples tractions au poids du corps.

Les muscles du dos du **groupe intermédiaire** sont les dentelés postérieurs. Ils **interviennent lors de la respiration**.

Enfin, les **muscles du groupe profond**, dont les muscles érecteurs du rachis, sont ceux qui agissent directement sur **le maintien postural et la mobilité de la colonne vertébrale**. Ce sont ces muscles qu'il faut renforcer pour solidifier son dos et lutter contre les douleurs

dorsales. La plupart des mouvements proposés dans cet article vous aideront à renforcer ces muscles intrinsèques.

Voici **4 exercices de renforcement musculaire du dos** que vous pourrez réaliser presque partout en seulement quelques minutes. Nous vous proposerons plus loin d'autres exercices plus difficiles, qui s'adressent à des sportifs déjà entraînés..

Exercice de gainage dorsal

Cet exercice de gainage permet de renforcer les muscles paravertébraux et ceux de la chaîne postérieure (fessiers, ischio-jambiers...).

Matériel nécessaire : aucun pour l'exercice de base.

Consigne : en position de départ à 4 pattes, tendez une jambe en arrière ainsi que la bras opposé droit devant vous afin d'obtenir le segment bras/tronc/jambe aligné. Attention à ne pas monter la jambe plus haut que le bassin ! Pensez à rentrer le ventre et à contracter les fessiers afin de maintenir le dos droit. Maintenez la position sans bouger pendant 20 secondes puis changez de coté, répétez l'exercice à 3 reprises.



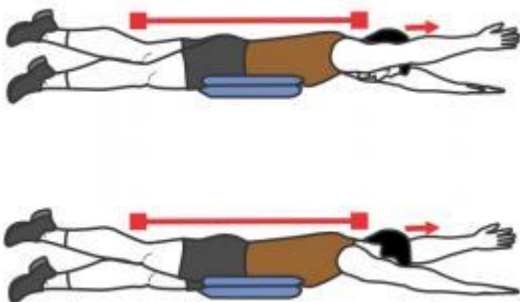
Plus difficile : maintenez la position plus longtemps, rajoutez des lests aux chevilles et aux poignets.

Exercice pour muscler le bas du dos

Cet exercice, variante du gainage superman, sollicite les muscles para vertébraux et renforce efficacement la zone lombaire, partie basse du dos. Notamment efficace pour prévenir ou traiter les lombalgies, il est d'un niveau plus difficile que l'exercice précédant et convient par conséquent aux personnes un minimum entraînées.

Matériel nécessaire : un coussin.

Consigne : allongé sur le ventre en appui sur un coussin, bras et jambes tendus, décollez le tronc puis les deux jambes et contractez fortement vos fessiers. Réalisez alors de petits battements avec les jambes et les bras pendant 20 secondes puis relâchez. Conservez tout au long de l'exercice un segment "cuisses-bassin-tronc" aligné, sans accentuer la courbure lombaire. Répétez cet exercice à 3 reprises.



Variante : maintenez la position bras et jambes tendus sans bouger.

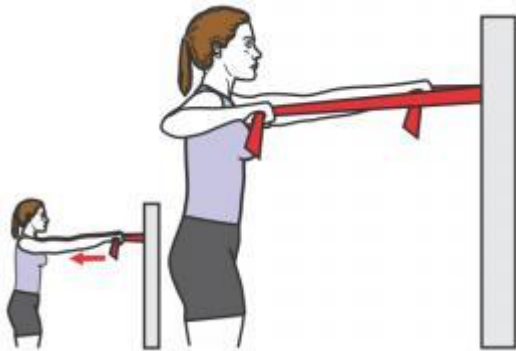
Plus difficile : réalisez les battements plus longtemps (30, 40, 50 secondes, ...).

Exercice pour muscler le haut du dos

Contrairement au précédent exercice qui est davantage ciblé sur le renforcement musculaire de la zone lombaire, ce mouvement sollicite principalement le haut du dos (muscles grand dorsal et trapèze).

Matériel nécessaire : élastique.

Consigne : fixer l'élastique à un support mural (poignée de porte, espalier, rampe d'escalier, ...), puis debout, jambes légèrement fléchies, dos droit et abdos contractés, saisir les extrémités de l'élastique dans chaque main et tirez, coudes à hauteur des épaules, jusqu'à rapprocher vos omoplates l'un de l'autre. Répétez le mouvement 20 fois en pensant à souffler en tirant.



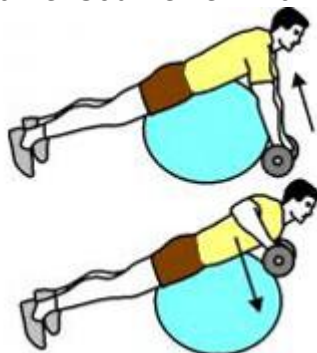
Plus difficile : tendre plus l'élastique, prendre un élastique plus résistant.

Exercice pour renforcer le dos avec un swiss ball

Si vous disposez de ce gros ballon de gym qui permet de s'entraîner en instabilité, voici un exercice intéressant à réaliser pour muscler l'ensemble de votre dos.

Matériel nécessaire : swiss ball, haltères.

Consigne : en appui sur le swiss ball au niveau du bassin, pied calés contre un mur, décollez le buste jusqu'à obtenir un segment "cuisses-bassin-tronc" aligné (afin de solliciter la zone lombaire), puis soulevez vos haltères en montant vos coudes bien haut (afin de solliciter les muscles du haut du dos). Soulevez les haltères à 15 reprises en maintenant le reste du corps bien gainé. Soufflez en tirant.



Plus difficile : réalisez plus de répétitions, utilisez des haltères plus lourdes.

Réalisés 2 à 3 fois par semaine, ces exercices vous permettront de muscler votre dos en profondeur et ainsi d'éliminer toutes les douleurs liées à une déficience musculaire. Toutefois, en cas de douleurs persistantes nous vous conseillons de stopper la réalisation de l'exercice et de consulter votre médecin.

Exercices plus difficiles pour muscler le dos

Le soulevé de terre

Mouvement de musculation plus global qui permet également de solliciter les ischio-jambiers et les fessiers, **le soulevé de terre est un exercice très efficace pour muscler le dos, et particulièrement la zone lombaire**. Nécessitant un minimum de technique pour une bonne réalisation, nous vous conseillons d'exécuter ce mouvement sous les conseils d'un professionnel dans un premier temps, sans utiliser de charges trop lourdes.

Les tractions

Exercice également très complet, **le mouvement de traction favorise le renforcement du grand dorsal et du grand rond**, mais aussi des muscles trapèzes et rhomboïdes. Cet exercice permet également de muscler les biceps. Selon la position des mains sur la barre (prise pronation ou supination) et de l'écartement, différents mouvements de traction permettent de varier le travail musculaire. En savoir plus

Étirements du dos

En parallèle de ces exercices qui permettent de se muscler le dos nous vous conseillons de réaliser régulièrement des mouvements d'étirement du dos.

Des sports pour renforcer le dos

Au-delà des exercices présentés dans cet article, il faut savoir que de nombreuses activités sportives permettent de muscler le dos naturellement :

- La natation, et plus particulièrement le dos crawlé.
- L'aviron ou le rameur qui proposent des mouvements similaires.
- La marche nordique.
- Le vélo elliptique
- **La danse.**
- **La gymnastique sportive.**
- Le **pilates**
- Le yoga.

Quels sports et exercices pratiquer contre le mal de dos ?



On entend souvent dire qu'il ne faut pas faire de sport lorsque l'on a mal au dos... cette idée reçue est totalement fautive ! Il n'y a au contraire rien de pire pour le dos que l'inactivité. Découvrez les activités sportives et exercices conseillés aux personnes souffrant de douleurs dorsales, et à contrario les sports à éviter !

Les sports conseillés contre le mal de dos

Lombalgies, lumbagos, dorsalgies, sciatiques, hernies... il existe de nombreuses pathologies dorsales plus ou moins facile à traiter. Or, **plutôt que d'ingurgiter des tonnes de médicaments pour masquer la douleur, ne serait-il pas plus intéressant de traiter le mal à la source ?** Certaines activités physiques sont ainsi particulièrement recommandées pour lutter contre les maux de dos, car elles sont à la fois non traumatisantes, et permettent de **renforcer la musculature dorsale en douceur**.

On distingue parmi les plus intéressantes :

La natation

Sport doux de part le fait que votre corps soit porté par l'eau, la nage est un excellent moyen de muscler votre dos mais également de soulager vos douleurs, au niveau des lombaires notamment. Entre les différentes nages, **évitez la brasse et privilégiez le crawl et le dos crawlé**, de part leur action de gainage musculaire et d'étirement naturel. Toujours dans les activités aquatiques, l'aquagym est également conseillée.

La marche

Qu'elle soit rapide ou modérée, cette activité permet de **travailler le dos en douceur** à condition de veiller à augmenter le nombre de pas plutôt que la longueur des enjambées, afin de limiter la torsion de la colonne vertébrale. La randonnée est une bonne solution, à condition bien entendu de partir avec un sac léger !

Le vélo

De part la **position d'étirement musculaire du dos** qu'engendre sa pratique, le cyclisme est également un sport recommandé. Attention toutefois au VTT lors des descentes en chemin, votre colonne vertébrale pourrait ne pas bien apprécier les secousses répétées. Si vous souhaitez pédaler chez vous, équipez-vous d'un vélo elliptique, cet appareil combine les bienfaits du vélo et de la course à pied, mais sans aucun choc !

La danse

Activité sportive où le **travail de la posture** est primordial, **la danse** favorise un renforcement et une souplesse du dos qui apportent à toutes celles et ceux qui la pratique un bienfait quotidien.

Exercices conseillés pour lutter contre les douleurs dorsales

Au-delà de ces différentes activités sportives, si vous disposez de peu de temps et que vous souhaitez obtenir des résultats rapides, il existe de nombreux mouvements qui permettent de muscler son dos et ainsi de prévenir ou d'éliminer les douleurs lombaires ou dorsales. Afin de conserver un équilibre musculaire harmonieux nous vous recommandons également d'effectuer des exercices d'abdos en parallèle.

Exercices pour renforcer les lombaires

Lorsque l'on parle de mal de dos il s'agit la plupart du temps de pathologies au niveau de la zone lombaire. **Le plus souvent ces douleurs sont dues à un déficit des muscles spinaux**. Pour travailler cette zone ciblée du corps il existe des mouvements bien spécifiques. L'utilisation d'un **banc à lombaire** s'avèrera également très efficace pour bien muscler le bas de votre dos.

Exercices pour travailler son dos sur swiss-ball

Connaissez-vous le swiss-ball, ce formidable ballon de gym utilisé pour **renforcer son corps en profondeur**, grâce à des mouvements dynamiques, ou statiques comme en pilates par exemple. Ce gros ballon permet en effet de **s'entraîner efficacement**, grâce à la notion d'équilibre qui ajoute une certaine difficulté aux mouvements réalisés.

N'oubliez pas les étirements !

Renforcer son dos est une bonne chose car cela permet de protéger la colonne vertébrale grâce à une solide musculature de soutien. Toutefois ce serait une erreur que d'oublier de s'étirer. **Dans de nombreux cas, les pathologies sont la conséquence de muscles raides, qui ne demandent qu'une chose : être étirés !** Grâce à des étirements réguliers du dos vous assouplirez vos muscles et les douleurs s'atténueront, voire disparaîtront totalement.

Activités sportives déconseillées si vous souffrez du dos

Nous venons de voir quels étaient les sports et les exercices à favoriser pour lutter contre le mal de dos. Penchons nous maintenant sur les activités sportives à éviter ou à proscrire.

La course à pied

Si la marche est plutôt recommandée pour lutter contre de nombreuses pathologies dorsales, la course à pied est au contraire déconseillée à toutes celles et ceux qui souffrent déjà de maux de dos. En effet, de part les **chocs répétés et répercutés sur le haut du corps lors de chaque foulée**, il vaut mieux éviter de pratiquer cette activité. Ne parlons même pas du trial qui bat tous les records en terme de chocs. Votre colonne vertébrale vous en sera reconnaissante !

La corde à sauter

Bien qu'excellent pour dépenser des calories, tonifier son corps et travailler sa coordination, nous vous déconseillons de faire de la corde à sauter si vous souffrez déjà du dos. En effet, les chocs répétés lors de chaque bond ont pour effet d'accentuer le "tassement" de la colonne vertébrale.

Certains sports collectifs

Rugby, handball, foot, hockey... la plupart des sports collectifs proposent des **contacts plutôt musclés**, ce qui vous l'imaginez, n'est pas de tout repos pour votre pauvre dos. Si l'activité associe contacts et sauts répétés à l'image du basket, c'est la double peine.