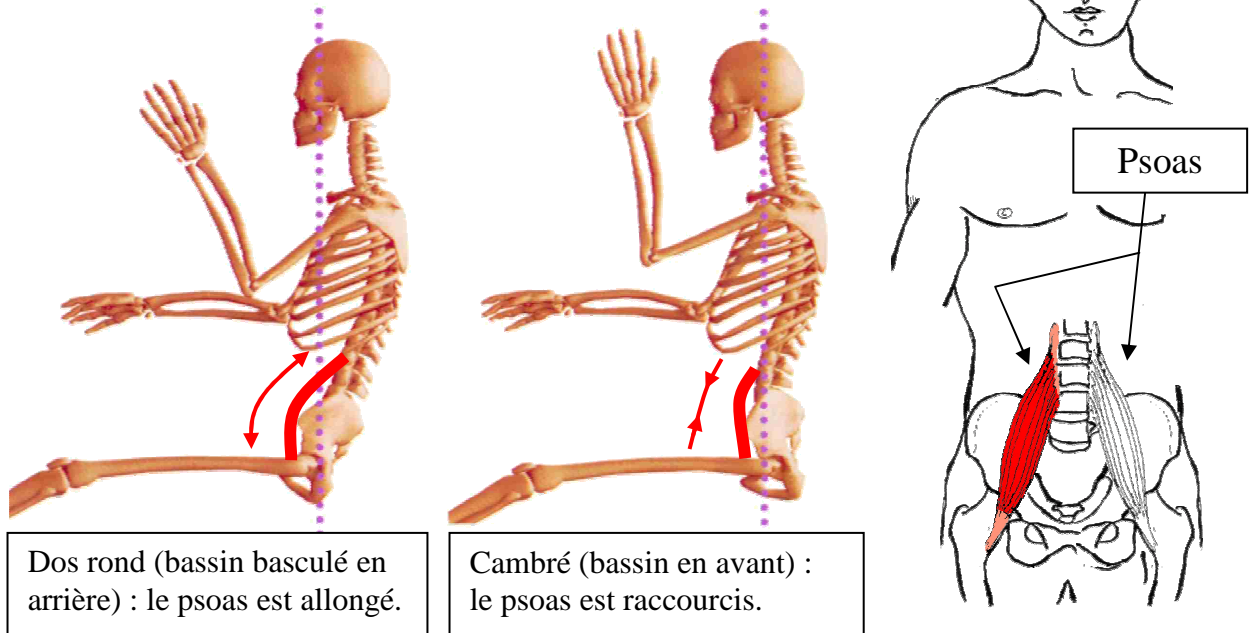


# Le Muscle Psoas et l'aviron

Yannick SONJON kinésithérapeute 165, Allée des Dauphins 38330 St ISMIER 06.11.40.89.78

Le psoas est un muscle qui va des vertèbres lombaires à la hanche. S'il est rétracté, il freine le rameur et le fatigue inutilement. Il peut être source de douleurs du ventre ("points de côté") et de dos (lombago). Entretenir sa souplesse permet d'éviter certains blocages vertébraux et d'améliorer l'efficacité du geste sportif.



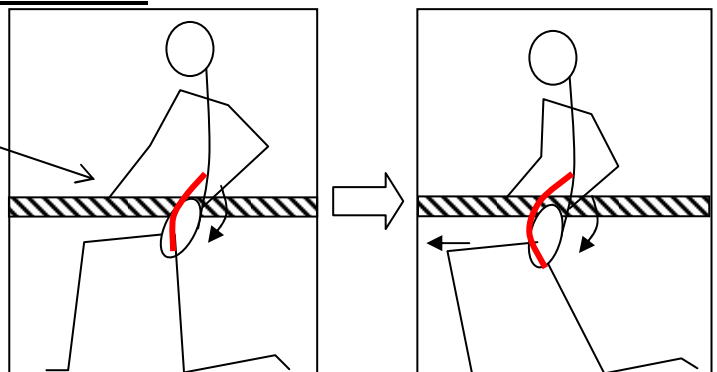
Sa souplesse dépend :

- du repos et du stress,
- de l'accumulation de toxines (effort, alimentation, etc...),
- de l'hydratation (1,5 L d'eau pour 50Kg entre les repas)
- de la pratique régulière d'un des 2 étirements suivants :

## Étirements : (sans à-coups, en soufflant, faire un côté, puis l'autre)

**1° Étirement du psoas un genou au sol : avancer l'autre genou en gardant le bassin basculé en arrière, sans se pencher en avant.**

éventuellement, prendre appui sur 1 chaise (ou autre) avec les mains



**2° Étirement du psoas sur le dos : Partir les 2 jambes pliées sur soi, garder 1 jambe et laisser le poids de la jambe faire l'étirement.**

Bien s'installer au bord

