Table of Contents

Extensions au banc 1
Muscles ciblés 1
Exécution de l'exercice 1
Respiration 2
Consignes de sécurité 2
Variantes 2

Extensions au banc

Cet exercice de musculation renforce les lombaires et sollicite indirectement un grand nombre de muscles de muscles de la chaîne postérieure. Des lombaires musclés et solides, en plus d'être esthétiques, sont très utiles pour de nombreux exercices où les charges peuvent être importantes. C'est notamment le cas du squat et du soulevé de terre, mais ils participent aussi durant les tirages et certains développés.
Les extensions au banc à lombaires permettent de travailler le bas du dos en toute sécurité, sans pression sur les vertébres. Les débutants sont priés de l'inclure dans leur routine pour un dos sans faille, et éventuellement compenser l'excès de séries d'abdominaux.
On peut faire l'exercice en statique (sans bouger) ou en dynamique (mouvement de haut en bas), avec le poids du corps ou lesté.

Muscles ciblés

Grand et moyen fessier, arrières cuisses (ischios), les muscles rachidiens de chaque côté de la colonne vertébrale (spinaux), toute la masse sacro-lombaire : transversaire épineux, inter épineux, grand complexus, épi épineux etc. En fait, pour faire simple, tous ces muscles comblent ce qui se trouve autour de la colonne vertébrale.

Exécution de l'exercice

Installé sur le banc à lombaires, le bassin en appui contre le banc, le buste droit et à l’horizontal, le menton contre la poitrine et les mains sur la nuque. Descendre le buste lentement de 30°C environ, sans arrondir le dos. Remonter à la position de départ sans dépasser la verticale (hyper extension).

Respiration

Expirez en position basse et inspirez en ouvrant la cage thoracique.

Consignes de sécurité

Souvent, les pratiquants de musculation relèvent la tête durant l'exercice. Cette habitude doit être évitée. Le menton doit rester contre la poitrine pour éviter l’hyper extension des cervicales.
Quand vous remontez, ne dépassez pas l’horizontale car cette position - en hyper extension - raccourcis les muscles spinaux. Le stress va alors se porter sur les vertèbres lombaires avec compression du disque intervertébral.
Si vous êtes cambré de nature (hyper lordose lombaire), évitez de faire trop d’exercices lombaires et renforcez vos abdominaux avec des crunchs.
Quand vous descendez (phase excentrique), n’arrondissez pas le dos. Il doit toujours rester droit.

Variantes

Il existe deux types de chaise romaine, la classique horizontale ou l'inclinée. A vous de tester celle qui vous plait le plus. Faute de matériel, il est possible de réaliser l’exercice sur un banc plat avec l’aide d’un partenaire qui maintien vos jambes immobiles.

From:
https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/ - **HomeWiki**

Permanent link:
https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=public:muscu:hyperextension

Last update: **2018/09/08 16:33**