

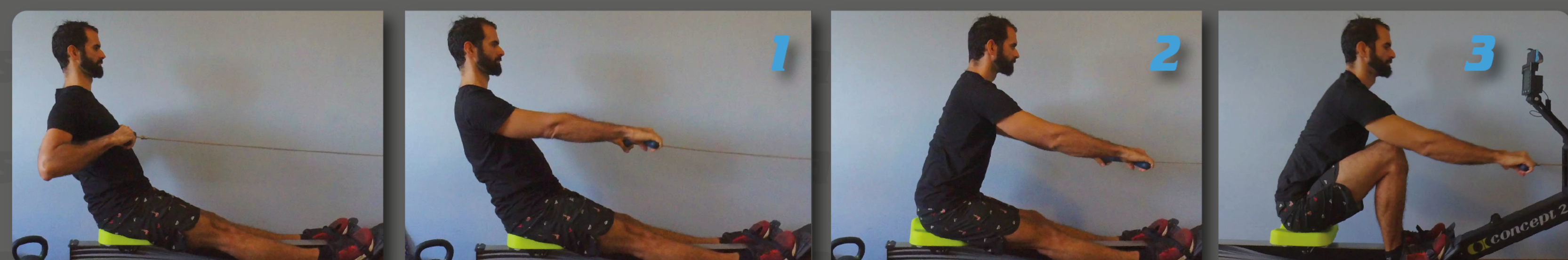
Technique : Placer son dos et améliorer sa posture



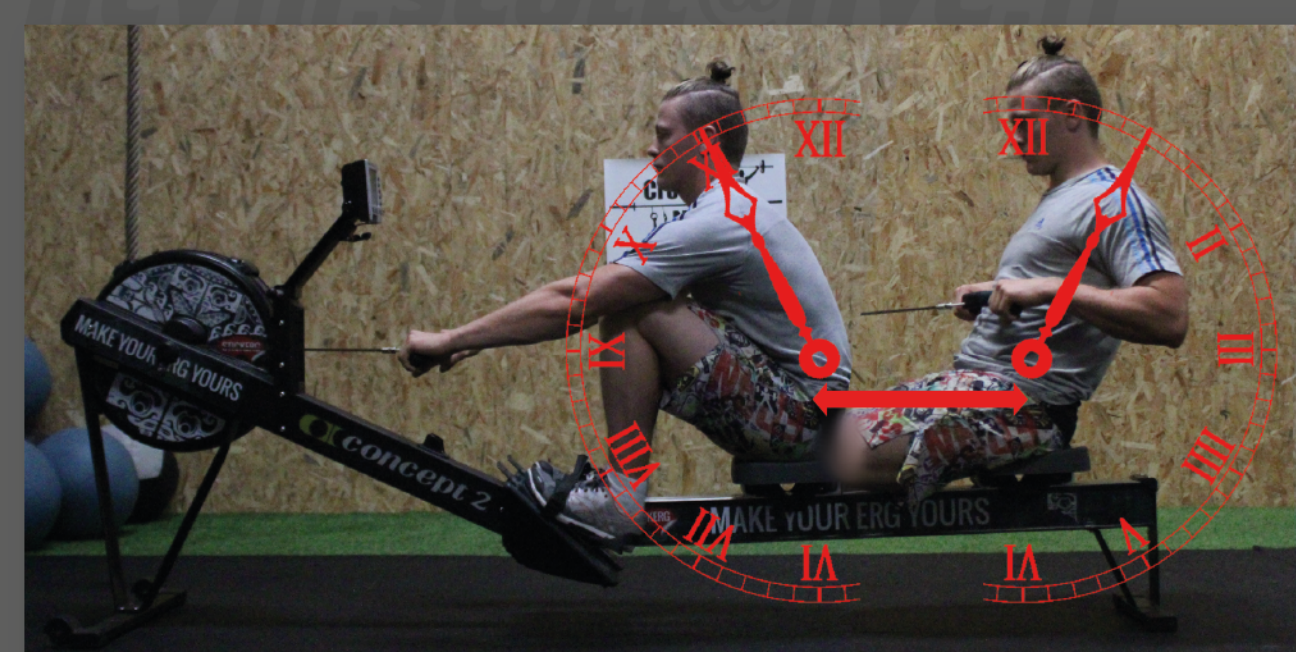
Gagnez en amplitude, souplesse, force & endurance des muscles lombaires. Limitez les risques de rechutes de vos lombalgies, épargnez les sciatiques et améliorez votre production de puissance...

#1. Respecter l'ordre de remplacement 1 = Bras, 2 = Corps, 3 = Jambes

Respecter ces séquences va vous permettre de poser les bases : la coordination spécifique facilitera le travail de proprioception et aidera à l'atteinte et au maintien des placements corrects.



Vous pouvez travailler sur des amplitudes partielles ou en marquant des temps d'arrêts pendant le geste complet entre chacune de ces phases pour prendre des repères.



une image commune pour des repères solides : Si votre dos était une aiguille sur un cadran horaire, fixé sur l'axe de rotation de vos hanches :

- L'aiguille ne devrait pas se tordre ou se plier, mais rester droite
- naviguer entre deux positions extrêmes : de 11h à 13h et vice versa
- notre particularité est qu'il y a une translation de l'horloge lorsqu'elle revient à 11h : elle fait un aller-retour sur le plan horizontal (replacement et propulsion des jambes) avant de revenir à 13h

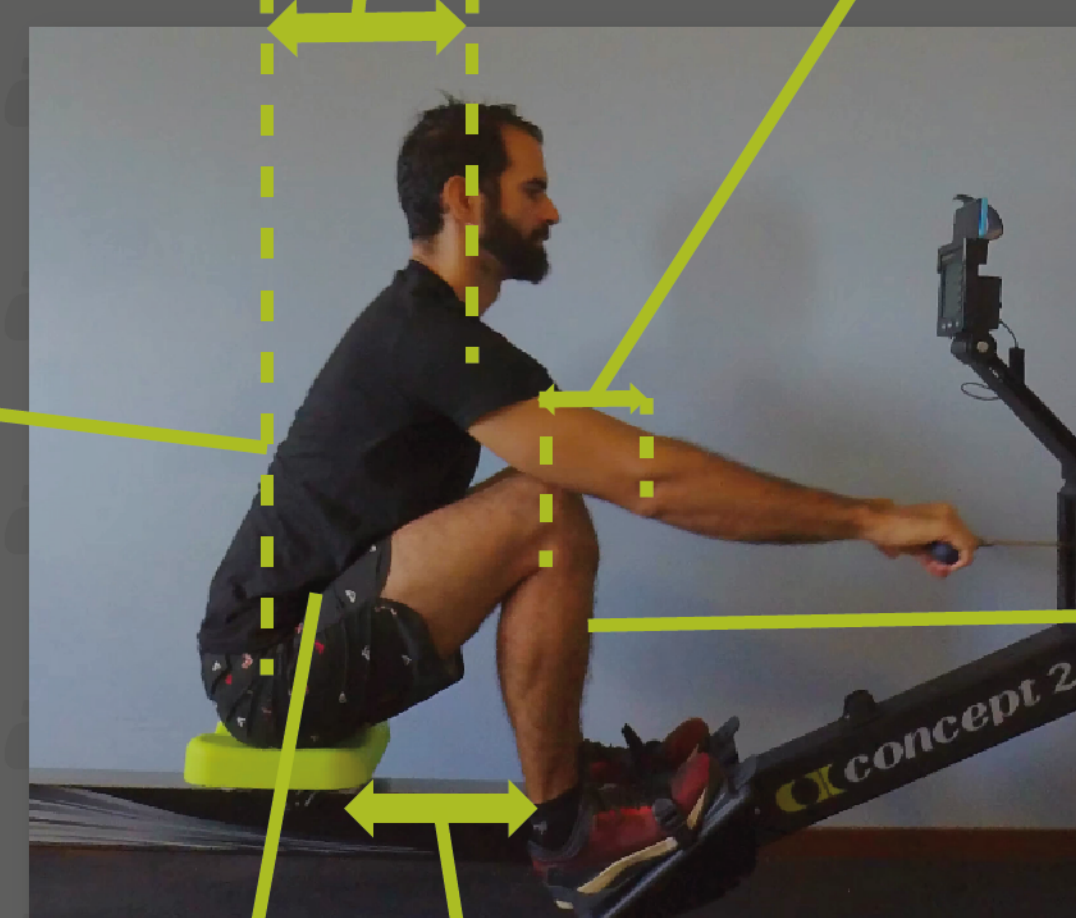
L'objectif est de construire la position d'attaque qui permettra de tirer un maximum de puissance de la phase de propulsion, en respectant le compromis intégrité / efficacité.

La position à construire sur le remplacement : l'attaque

Le dos est « plat », vertèbres alignées, des lombaires jusqu'aux cervicales basses sans exagération ou crispation.

Les épaules sont devant les hanches

Les coudes sont devant les genoux



Les tibias sont verticaux

Le siège est loin des chevilles



Abdomen et thorax bas seulement en contact avec les cuisses (éviter de coller le haut du thorax aux genoux)

#2. Mobiliser le bassin plutôt que faire une flexion lombaire pour placer le dos

Il s'agit d'utiliser pleinement le potentiel de recherche d'amplitude du corps, tout en maintenant une rectitude dorsale proche de celle que vous avez en station debout. Il faut limiter la flexion lombaire répétée, qui est identifiée comme la cause #1 des lombalgies du rameur, aiguës et chroniques.

Si manque de souplesse : étirer la chaîne postérieure (ischions & fessiers surtout) & psoas pour soulager les tensions et gagner de l'amplitude. Attention, c'est un travail de longue haleine, il faut s'y atteler régulièrement et avec application.



Régler son cale pieds un peu plus bas que d'habitude peut aider à pivoter le bassin et à conserver son placement sur l'avant (ouverture de l'angle tronc-cuisses, on libère de la place pour placer le corps)

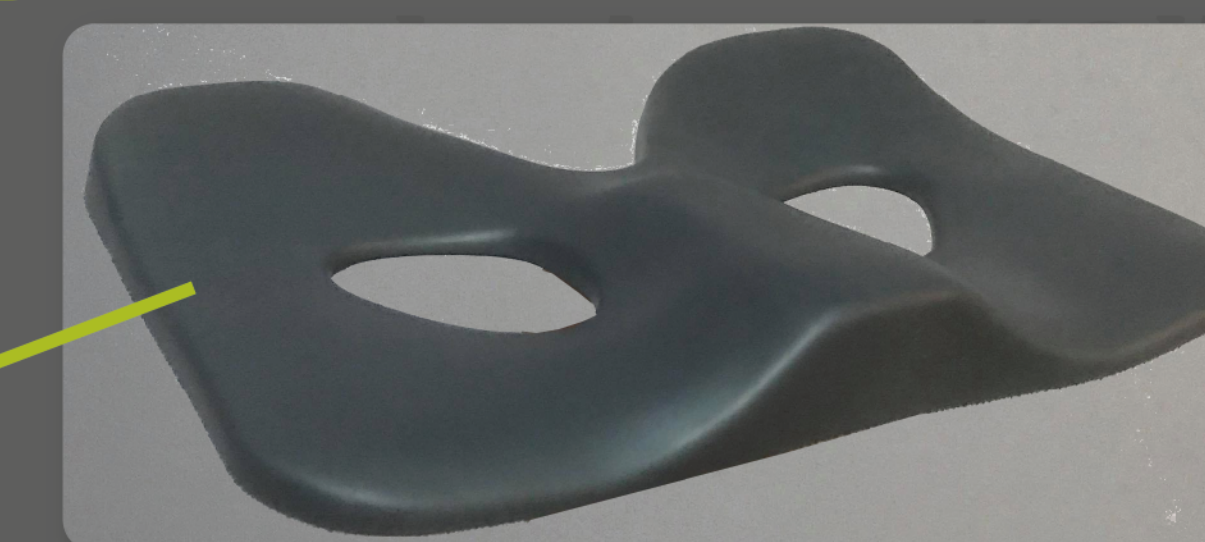


Au moment où vous vous installez sur le rameur, soulevez vos fesses pour dégager les ischions (les os sur lesquels on s'assoit). Cela peut nettement améliorer le confort et vous aider à mobiliser le bassin



Travaillez en « Corps seul » pour isoler ce mouvement, le comprendre, prendre des repères, et apprendre à utiliser la bascule du bassin vers l'arrière pour générer de la puissance avec ce segment sur la phase de propulsion. Faites évoluer cet exercice vers du bras corps, puis par le mouvement complet avec un temps d'arrêt en position « bras corps placé ». La progression des exercices doit vous permettre de transférer les repères pris sur la situation d'isolation vers le mouvement global.

Lorsque vous faites pivoter votre bassin vers l'avant, vous devez sentir le siège qui est chassé vers l'arrière



L'utilisation de la mousse de siège anatomique Prow de Citius Remex peut s'avérer un solide allié. elle est en quelques sortes un hybride avec la selle de vélo. Lorsque vous basculez le bassin vers l'avant, votre poids est transféré sur le périnée, ce qui libère les ischions et améliore le confort et la mobilité du bassin. De plus, sur l'arrière, le poids est mieux réparti sur les fesses : cela soulage du mal bien connu des rameurs de fond !

#3. conserver son placement de dos pendant le travail des jambes sur les phases Retour - Attaque - Propulsion

L'idée est qu'une fois que l'on a placé le haut du corps (les bras et le dos), leur position ne doit plus changer tant qu'on a pas terminé de se servir des jambes. Les bras doivent rester étirés, et le corps doit conserver son inclinaison vers l'avant et sa rectitude.

Pour cela, ne cherchez pas à déplacer plus les fesses que les épaules ! Des éléments extérieurs peuvent vous aider. Placer de quoi limiter la course du siège pour ne pas dépasser la position d'attaque vue en #1 : un élastique, une sangle ou tout autre chose qui n'abîmera pas le monorail et les rouleaux de siège. Couplez ce dispositif à un repère d'amplitude avant pour la poignée (une barre fichée dans un poids, un longeur de chaîne, une paille ou réglotte fixée au carter pourront faire l'affaire).



Vous pouvez également travailler en jambes seules : ramez en utilisant seulement les jambes, sans modifier la position du haut du corps : excellent support pour le renforcement spécifique du dos, et isoler le travail des jambes sur la propulsion. Vous pouvez le faire évoluer en raccourcissant l'amplitude utilisée par les jambes : on passe en 1/2 coulisse avant, puis 1/4 coulisse avant. N'oubliez pas de placer des situations propices au transfert vers le mouvement complet ensuite, en réalisant cet exercice en alternance avec le mouvement complet par exemple.