



# ***ANATOMIE***

*Entraînez votre corps, entraînez votre esprit*





# Anatomie

**La théorie suivante est un extrait du livre "Anatomie du Pole" de Neola Wilby pour lequel j'ai demandé l'autorisation de le partager dans le cadre de ma formation. Pour ces raisons, le matériel peut être consulté mais pas téléchargé. Il ne s'agit que d'une partie du livre. Je recommande vivement d'acheter et de lire, car il constitue une sorte de bible pour les artistes du mât chinois ou du pole.**

J'ai choisi ce que je pense être le plus pertinent à partager avec vous. D'une part, parce que je ne pense pas qu'il soit correct de partager un matériel entier qui ne m'appartient pas et d'autre part parce que je considère que c'est ce qu'il y a de plus nécessaire à savoir pour appliquer dans cette formation et dans la vie quotidienne.

De toutes les formations d'anatomie que j'ai suivies, que ce soit dans ma licence d'éducation physique, dans ma formation de flexibilité, dans ma carrière de cirque ou en médecine alternative, c'est ce livre que j'ai le plus apprécié. C'est pourquoi je le partage et je le répète, il devrait s'appeler la bible du pole.

Je remercie vivement Neola de m'avoir permis de partager une partie de son matériel dans le cadre de la formation et de partager tout son savoir de manière facile à comprendre et accessible à tous.

LE PLUS IMPORTANT:



- Quelles qualités physiques sont les plus importantes pour qu'un athlète soit performant dans sa discipline.

Une grande partie de cette analyse des besoins consiste en un examen détaillé de la biomécanique sportive de l'athlète. En combinaison avec un profil d'athlète individuel et une analyse des blessures, la feuille de route pour un programme d'entraînement approprié et efficace pour un sport spécifique est créée.

Comprenez les éléments clés de force et de flexibilité de chaque exercice.

Vous pouvez ensuite utiliser ces informations pour analyser vos propres forces et faiblesses afin de pouvoir ensuite adapter votre entraînement et le rendre très spécifique à votre sport, à votre corps et même aux figures individuelles que vous souhaitez accomplir.

Une chose à garder à l'esprit dans les espaces du cirque : notre corps est unique. Il existe de nombreux autres facteurs au-delà de la simple force physique et de la mobilité qui ont également un impact, tels que les différences entre les membres, la douleur, les blessures et les handicaps. Et bien sûr, le mental et/ou l'émotionnel.

## PARLONS D'ANATOMIE

Il existe une terminologie anatomique, le langage universel des passionnés du corps, qui nous aidera à expliquer et à discuter des mouvements que nous effectuons dans nos disciplines. J'ai illustré les termes principaux ci-dessous comme guide de référence rapide. De cette façon, nous pouvons être sûrs que nous parlons tous la même langue.

Vous souhaitez peut-être placer un pense-bête sur cette page et revenir à cette section chaque fois que vous aurez besoin d'un rappel rapide.

## Plans de mouvement

Les mouvements que nous effectuons se produisent sur différents « plans ». Ces « plans de mouvement » sont mieux visualisés à l'aide de lignes imaginaires qui traversent le corps.



**Plano sagital**

Movimientos de flexión y extensión directamente delante y detrás de nosotros (por ejemplo, splits frontales)



**Plano transversal**

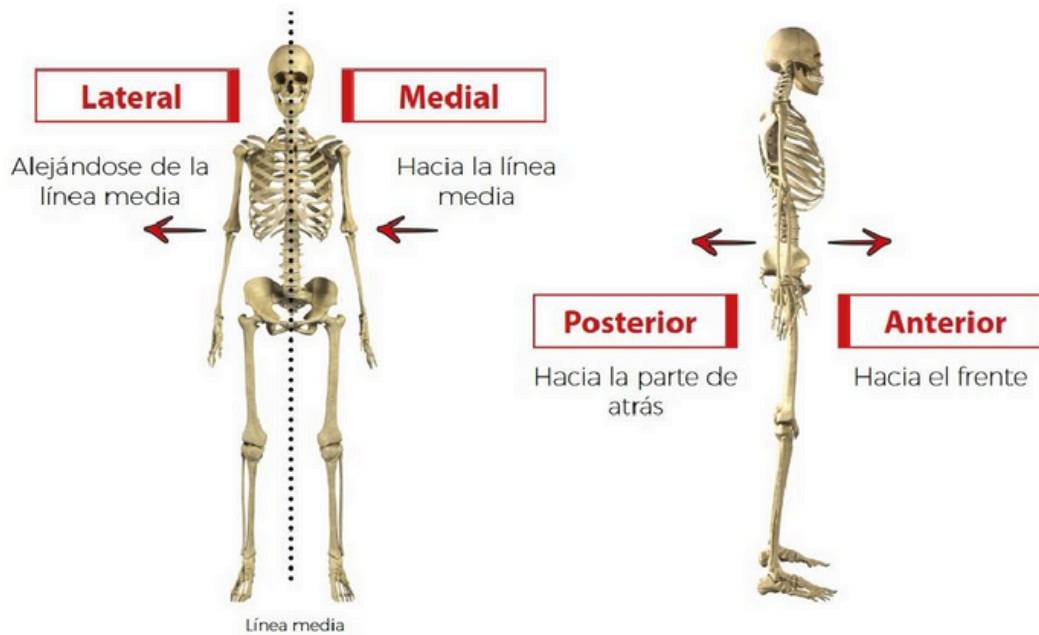
Movimientos de rotación, incluida la rotación de extremidades individuales (por ejemplo, giro espinal)



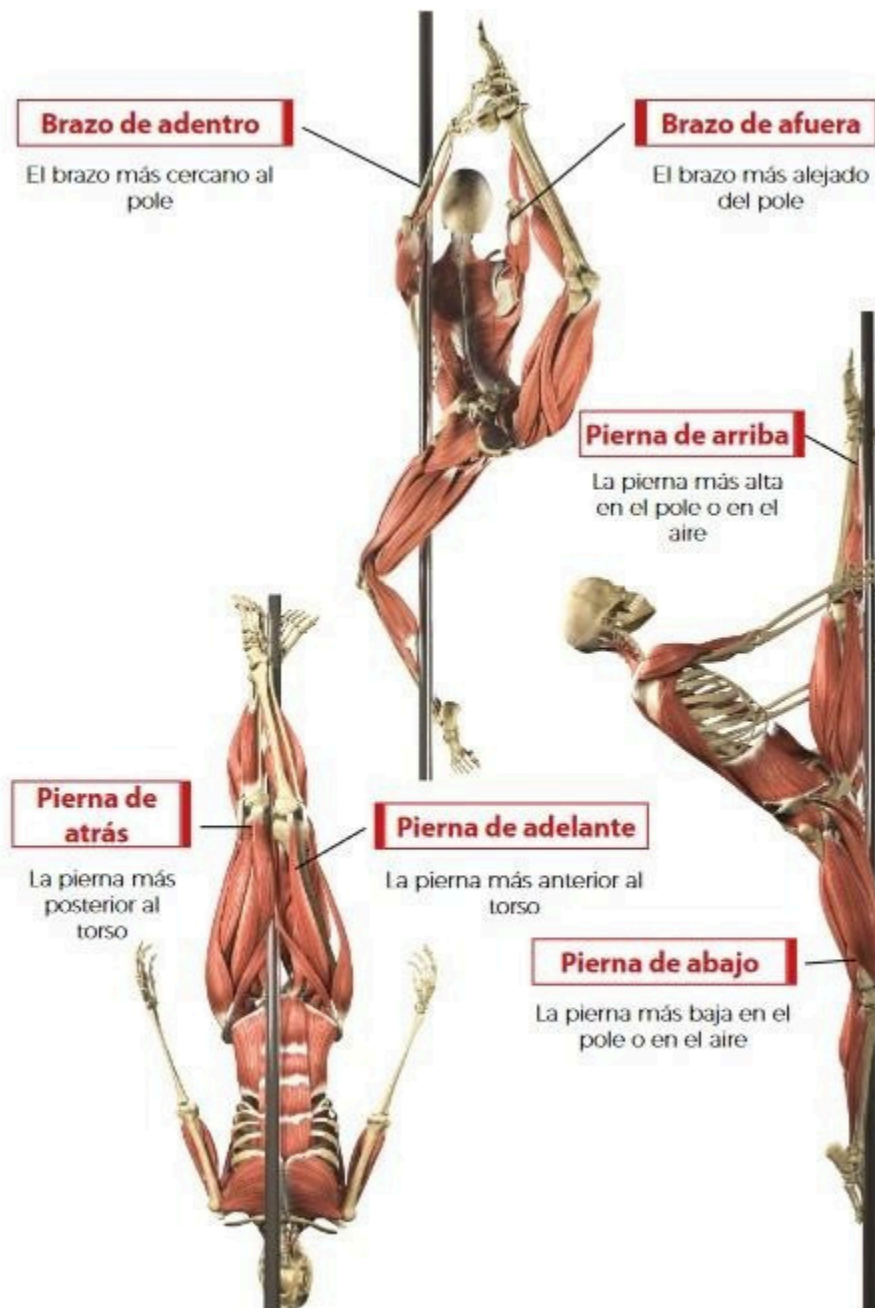
**Plano frontal**

Movimientos de aducción y abducción hacia los lados (por ejemplo, saltos de tijera)

## Termes directionnels

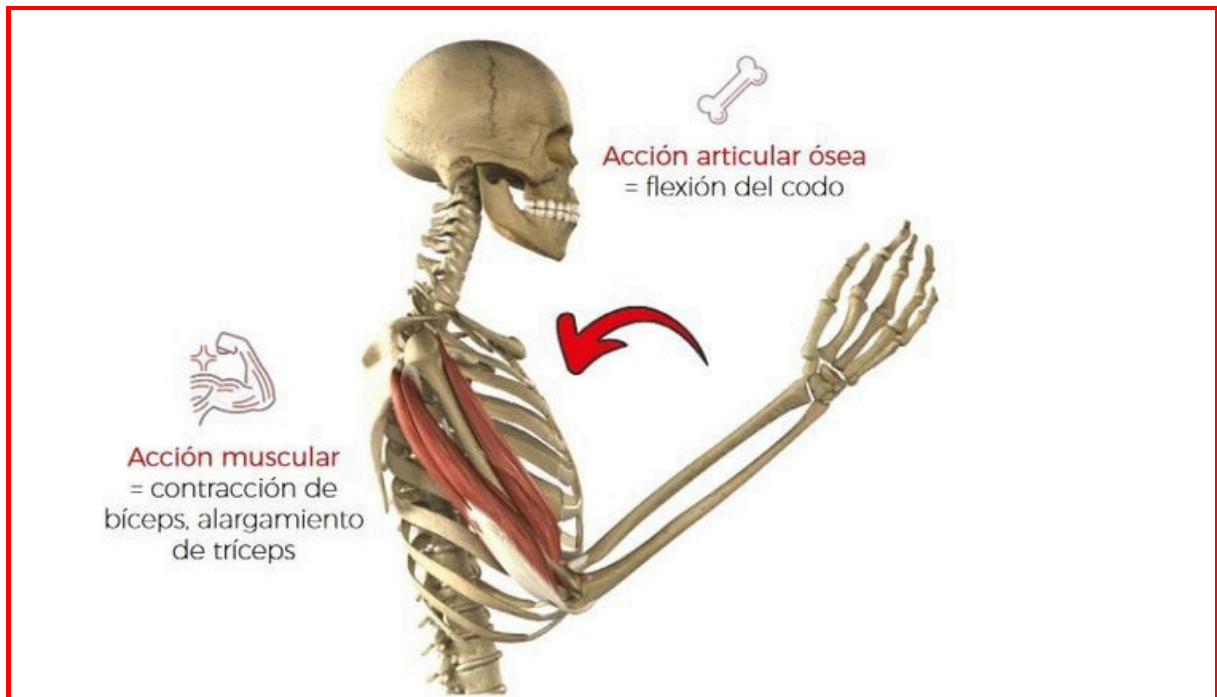


Les termes « dedans »/« dehors », « avant »/« arrière » et « haut »/« bas » seront également utilisés pour indiquer quel bras ou quelle jambe est mentionné, selon ce qui est le plus approprié.





## Actions osseuses ou articulaires actions musculaires



### action articulaire

osseuse

L'action articulaire est le mouvement que notre squelette effectue au niveau d'une articulation particulière, et l'action musculaire est l'action des muscles qui créent ce mouvement articulaire.

Par exemple, dans la flexion antérieure du biceps, l'action de l'articulation osseuse est la flexion du coude. L'action musculaire qui crée ce mouvement est une contraction du biceps, le groupe musculaire opposé (triceps) s'allongeant pour permettre à ce mouvement de se produire au niveau du coude.

## HOMBRO (BRAZO)



### Abductores de hombro

Primarios: deltoides



### Aductores del hombro

Primarios: dorsal ancho, pectoral mayor, teres mayor, coracobraquial



### Abductores de hombro

Primarios: deltoides posterior



### Aductores del hombro

Primarios: pectoral mayor, deltoides anterior, coracobraquial



### Flexores de hombro

Primarios: deltoides anterior, coracobraquial, pectoral mayor, bíceps



### Extensores de hombro

Primarios: dorsal ancho, deltoides posterior, teres mayor, tríceps



Plano transversal



### Rotación interna

El brazo rota hacia la línea media

#### Rotadores internos del hombro

**Primarios:** subescapular

**Secundarios:** pectoral mayor, dorsal ancho, deltoides anterior, teres mayor



### Rotación externa

El brazo rota y se aleja de la línea media

#### Rotadores externos del hombro

**Primarios:** infraespinoso, teres menor

**Secundarios:** deltoides posterior

## ESCÁPULA (OMÓPLATO)

Plano transversal

### Retracción

Las escápulas se mueven hacia la línea media



#### Retractores de la escápula

**Primarios:** trapecio medio, romboide



### Prolongación

Las escápulas se alejan de la línea media



#### Prolongadores de la escápula

**Primarios:** serrato anterior, pectoral menor

Plano frontal

### Elevación

Las escápulas se mueven hacia arriba



#### Elevadores de la escápula

**Primarios:** trapecio superior, elevador de la escápula



### Depresión

Las escápulas se mueven hacia abajo



#### Depresores de la escápula

**Primarios:** trapecio inferior

### Rotación hacia abajo

El borde inferior se mueve hacia la línea media

Plano frontal



### Rotadores hacia abajo de la escápula

**Primarios:** elevador de la escápula, pectoral menor, romboides

### Rotación hacia arriba

El borde inferior se aleja de la línea media



### Rotadores hacia arriba de la escápula

**Primarios:** trapecio superior e inferior, serrato anterior

Plano sagital

### Inclinación anterior

Puntas de la parte superior de la escápula hacia adelante



Vista lateral

**Primarios:** pectoral menor, elevador de la escápula

### Inclinación posterior

Puntas de la parte superior de la escápula hacia atrás



**Primarios:** Trapecio inferior, serrato anterior

## COLUMNA VERTEBRAL

Plano sagital

### Flexión

Redondeo hacia adelante



### Flexores de la columna

**Primarios:** recto abdominal, oblicuos internos, oblicuos externos

### Extensión

Arqueamiento hacia atrás



### Extensores espinales

**Primarios:** erector de la columna (iliocostal, longísimo, espinoso), cuadrado lumbar, interspinales, semiespinoso torácico, multifido



### Flexores espinales laterales

**Primarios:** oblicuo externo, oblicuo interno, psoas mayor, cuadrado lumbar, intertransversos, erector de la columna, semiespinoso torácico, multifido



### Rotadores espinales

**Primarios:** oblicuo externo, oblicuo interno, rotadores, multifido

## CADERA (PIERNA)



### Abductores de la cadera

**Primarios:** glúteo medio, glúteo menor, tensor de la fascia lata



### Aductores de la cadera

**Primarios:** aductor mayor, pectíneo, aductor corto, aductor largo, grácil





Plano sagital

### Flexores de cadera

**Primarios:** psoas ilíaco (psoas mayor e ilíaco), recto femoral, tensor de la fascia lata, sartorio



### Extensores de cadera

**Primarios:** glúteo mayor, isquiotibiales (semimembranoso, semitendinoso, cabeza larga del bíceps femoral)



Plano transversal

### Rotadores internos de la cadera

**Primarios:** glúteo menor  
**Secundarios:** tensor de la fascia lata, glúteo medio, aductor largo, aductor mayor



### Rotadores externos de la cadera

**Primarios:** obturador externo, obturador interno, piriforme, cuadrado femoral, gemelo inferior, gemelo superior  
**Secundarios:** psoas mayor, glúteo medio, ilíaco, glúteo mayor

## PELVIS

Ten en cuenta que el movimiento de la pelvis se produce a través de una combinación de movimientos articulares en la cadera y la columna vertebral.

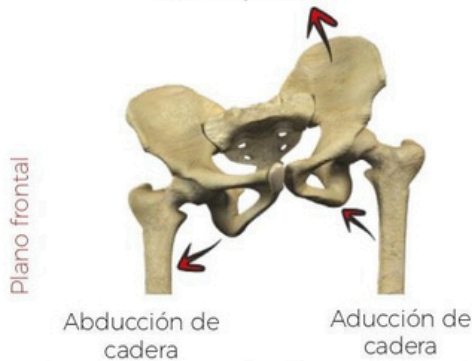


Plano sagital



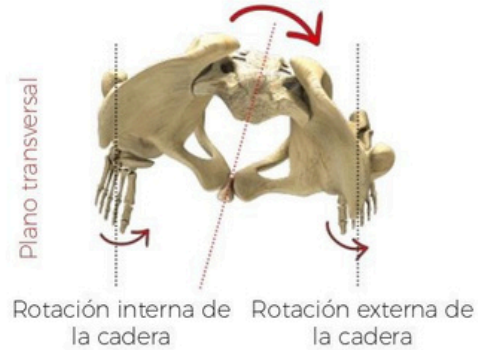
### Rotación de la pelvis en plano frontal

Flexión espinal lateral en el lado «superior»



### Rotación de la pelvis en plano transversal

Rotación espinal.



## TOBILLO / PIE

### Dorsiflexión

Movimiento del pie hacia la pierna



#### Dorsiflexores del tobillo

**Primarios:** tibial anterior, peroné tercero  
**Extensores de los dedos de los pies:**  
 extensor largo del dedo gordo, extensor largo de los dedos

### Flexión plantar

Movimiento del pie alejándose de la pierna («señalando» los pies)



#### Flexores plantares del tobillo

**Primarios:** gastrocnemio, sóleo, tibial posterior  
**Flexores de los dedos de los pies:**  
 Flexor largo y corto de los dedos, flexor largo y corto del dedo gordo

### Inversión

La planta del pie gira hacia adentro



#### Inversión del pie

**Primarios:** tibial posterior, tibial anterior

### Eversión

La planta del pie gira hacia afuera

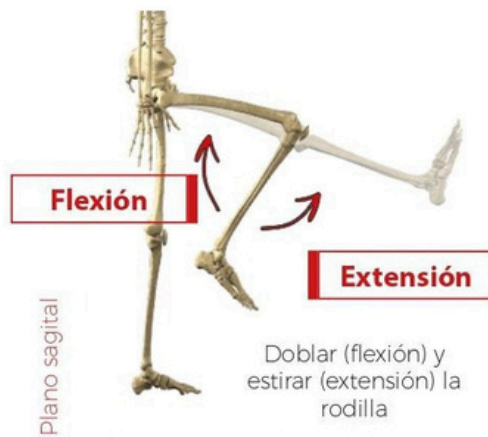


#### Eversión del pie

**Primarios:** peroné largo, peroné corto



## RODILLA Y CODO



### Flexores de la rodilla

**Primarios:** isquiotibiales (semimembranoso, semitendinoso, bíceps femoral)

### Extensores de la rodilla

**Primarios:** cuádriceps (recto femoral, vasto lateral, vasto interno, vasto intermedio)



### Flexores del codo

**Primarios:** bíceps

### Extensores del codo

**Primarios:** tríceps

## MUÑECA / ANTEBRAZO



### Extensores de la muñeca

**Primarios:** extensor de los dedos, extensor largo radial del carpo, extensor corto radial del carpo, extensor cubital del carpo, extensor del índice, extensor propio del meñique



### Flexores de la muñeca

**Primarios:** flexor largo radial del carpo, palmar largo, flexor cubital del carpo

Plano frontal



### Desviación radial

Curva lateral (hacia el lado del pulgar)



### Desviación cubital

Curva lateral (hacia el lado del meñique)

#### Desviadores radiales

**Primarios:** extensor largo radial del carpo, extensor corto radial del carpo, flexor radial del carpo



#### Desviadores cubitales

**Primarios:** extensor cubital del carpo, flexor cubital del carpo

Plano transversal



### Supinación

Palma hacia arriba

¡Consejo! Para ayudarte a recordarlo, ¡piensa en sostener un tazón de sopa!



### Pronación

Palma hacia abajo

#### Supinadores del antebrazo

**Primarios:** supinador, bíceps

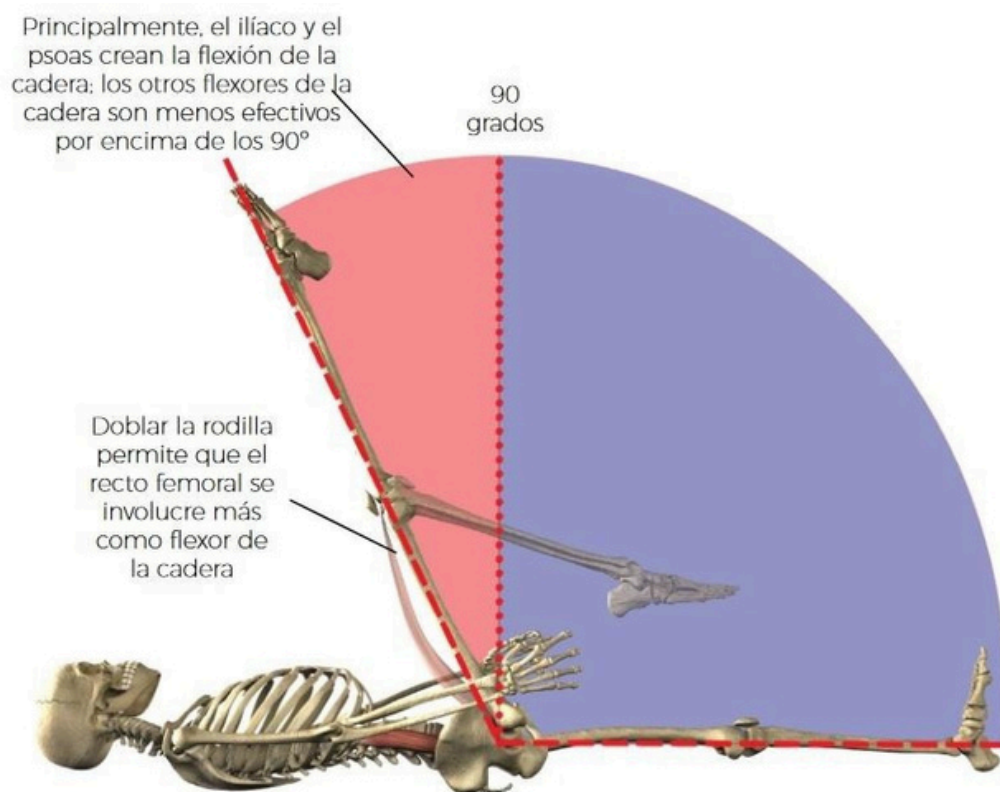


#### Pronadores del antebrazo

**Primarios:** pronador teres, pronador cuadrado

## Opération musculaire dans les airs

Maintenant que nous avons établi les principaux muscles qui travaillent pour chaque action conjointe, nous devons considérer deux facteurs importants. Premièrement, la position de notre corps et le degré d'une action articulaire particulière peuvent changer lesquels de ces muscles sont réellement impliqués. Par exemple, lorsque nous fléchissons la hanche au-dessus de 90°, tous les muscles fléchisseurs de la hanche ne fonctionnent pas de la même manière. Le mouvement s'appuie principalement sur le psoas-iliaque (iliaque et psoas) car les autres muscles fléchisseurs de la hanche ne sont pas aussi efficaces au-delà de 90° de flexion. En fait, certains disent qu'ils ne s'impliquent pas du tout ! De plus, certains muscles fléchisseurs de la hanche traversent les articulations de la hanche et du genou, donc le fait que le genou soit fléchi ou étendu affectera également quels muscles peuvent générer plus de force que d'autres. De même, le fait que la hanche soit en rotation interne ou externe, en abduction ou en adduction influencera également les fléchisseurs de la hanche et les fibres de ces muscles qui peuvent générer la plus grande force de flexion de la hanche.



Gardez à l'esprit que les mêmes principes s'appliquent aux autres mouvements articulaires ; Ceci n'est qu'un exemple pour illustrer comment la position de notre corps, l'amplitude de nos mouvements et les multiples actions articulaires peuvent influencer la fonction musculaire.

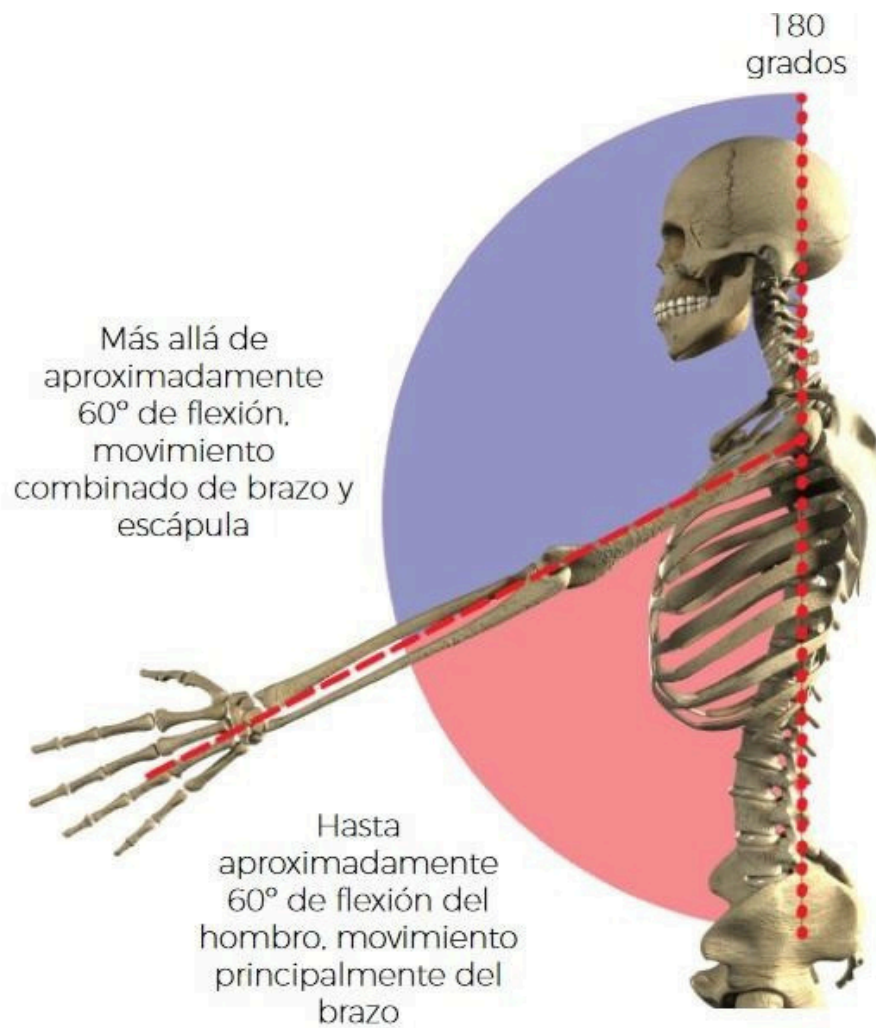
## Allons plus loin : positions aériennes

Nous mettons une énorme exigence sur nos épaules lorsque nous faisons du cirque. Non seulement nous avons besoin de la mobilité fluide des épaules d'une pieuvre pour créer toutes ces formes étonnantes autour de notre discipline, des acrobaties ou de la danse, mais nous avons également besoin que ces tentacules soient aussi forts qu'un kraken dans ces positions extrêmes. Attardons-nous rapidement sur un aspect du mouvement des épaules particulièrement important pour les artistes de cirque : amener les bras au-dessus de la tête. Lorsque nous levons le bras au-dessus de la tête, ce mouvement ne provient pas uniquement de l'humérus (partie supérieure du bras), mais d'un mouvement coordonné du bras et de l'omoplate (omoplate). Ce mouvement coordonné est connu sous le nom de rythme scapulo-huméral.

Arrêtons-nous un instant ici : cela est pertinent par rapport à cet indice de fonction d'épaule « vers le bas et vers l'arrière » que nous entendons si souvent dans le cirque, cela vaut donc la peine d'y creuser !

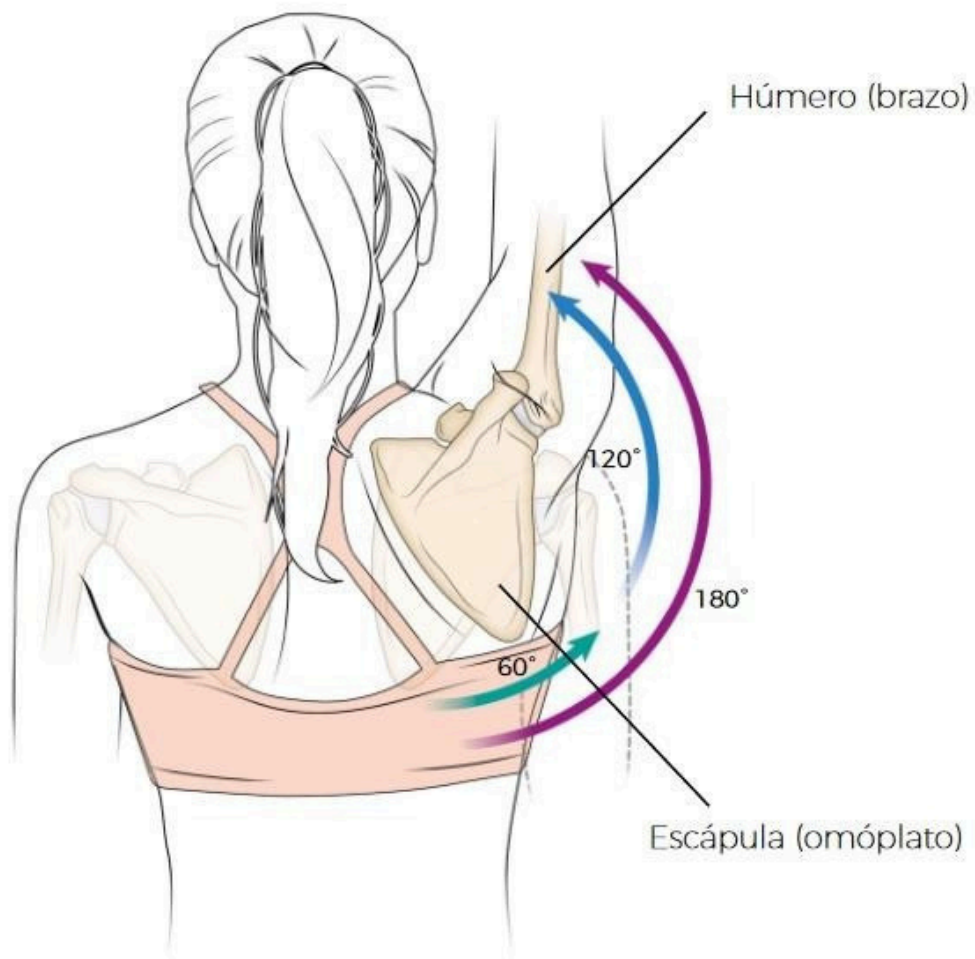
### Rythme scapulo- huméral

Initialement, le mouvement est dirigé par le bras, mais au-delà de 60°, l'omoplate commence à bouger avec le bras dans un rapport d'environ 2:1. Pour lever le bras au-dessus de la tête, tous les deux degrés de mouvement du bras, l'omoplate tourne vers le haut d'environ un degré.



Lorsque le bras est complètement au-dessus de la tête, cette position au-dessus de 180° est obtenue grâce à environ 60° de rotation vers le haut de l'omoplate et à environ 120° de mouvement du bras. Ce rythme est la clé d'une mécanique, d'une stabilité et d'une santé optimales des épaules.

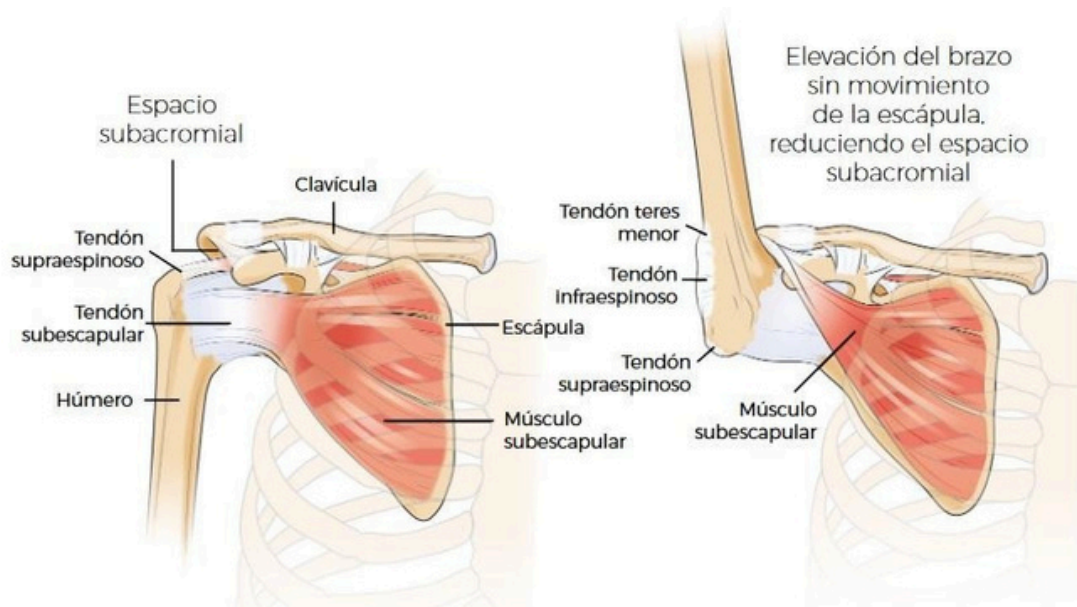




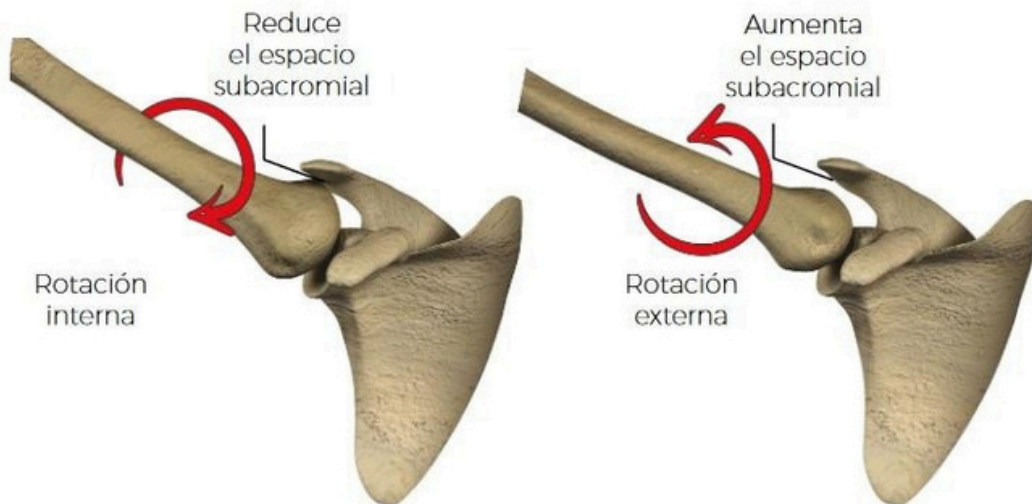
**Maintenant, revenons à ce signal « bas et retour ».**

Bien qu'il y ait un moment et un lieu pour le signal de fonction d'épaule « vers le bas et en arrière », nous devons être prudents lorsque nous utilisons ce signal pour des positions au-dessus de la tête. Si nous pressons les omoplates « vers le bas et vers l'arrière » de manière trop agressive avec le bras au-dessus de la tête, nous luttons contre ce rythme scapulo-huméral et essayons essentiellement d'amener le bras au-dessus de la tête sans la rotation coordonnée vers le haut de l'omoplate. Non seulement cela peut affecter l'amplitude de mouvement, la stabilité (et la force) de l'épaule, mais cela peut également réduire l'espace dans l'articulation de l'épaule où certains des

les muscles et les tendons de la coiffe des rotateurs (l'« espace sous-acromial »). Cela augmente le risque que ces muscles et tendons soient écrasés par les structures osseuses de notre épaule (également appelé « conflit »).

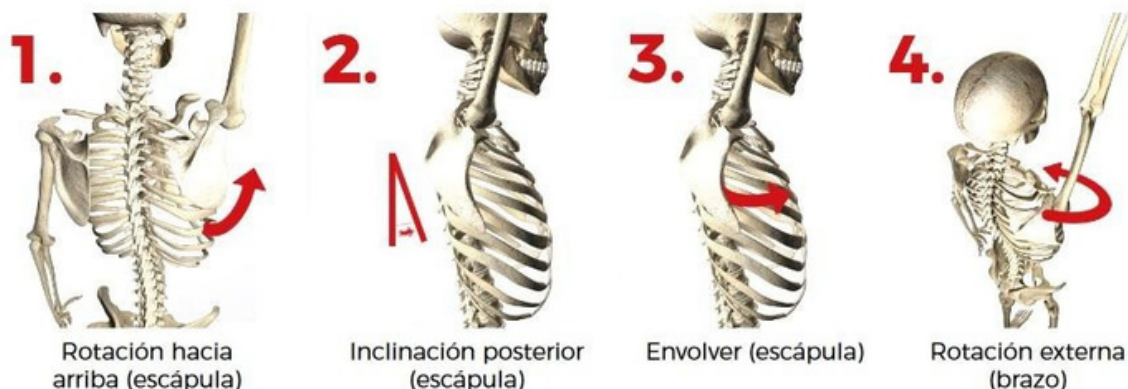


Ceci est particulièrement important si nous portons du poids dans cette position, par exemple si nous faisons le poirier ou si nous sommes suspendus à un bras dans les disciplines aériennes. Si nous faisons pivoter le bras vers l'intérieur lorsqu'il est au-dessus de la tête, cet « espace sous-acromial » est encore plus réduit. C'est pourquoi les mouvements aériens combinés à la rotation interne sont considérés comme particulièrement exigeants pour l'articulation de l'épaule. À l'inverse, la rotation externe de l'épaule en position surélevée peut augmenter l'espace dans l'articulation et réduire le risque de conflit.

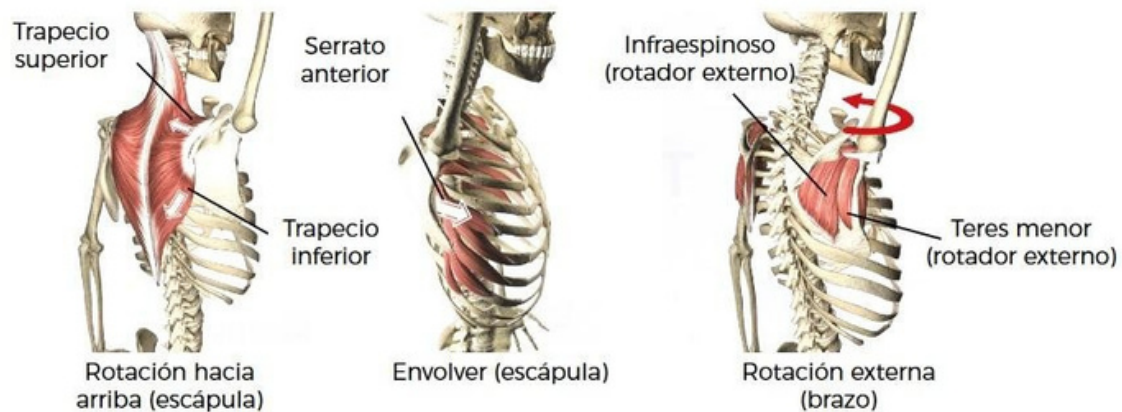


## Quels muscles utilisons-nous ?

Pour ces raisons, la mécanique optimale de l'épaule en position verticale implique à la fois une rotation vers le haut de l'omoplate (environ 60°) et une rotation externe du bras. Gardez à l'esprit que lorsque l'omoplate tourne vers le haut, elle doit également s'incliner vers l'arrière (environ 20°) et rester serrée contre notre cage thoracique, et l'angle inférieur (bord inférieur) doit s'enrouler approximativement autour de la ligne médiane de notre corps (protraction de la). omoplate d'environ 15°).



Ces quatre éléments, combinés les uns aux autres, nous permettent d'atteindre notre position extrême au-dessus de la tête et contribuent à créer un espace optimal au sein de l'articulation de l'épaule. Les principaux muscles sont le trapèze, en particulier les pièges inférieurs pour la rotation vers le haut, ainsi que le grand dentelé antérieur, qui facilite la rotation et maintient l'omoplate serrée contre la cage thoracique et enroulée autour du corps. Notre coiffe des rotateurs stabilise la rotation externe du bras.



## À quoi cela ressemble-t-il lorsque nous sommes dans une discipline aérienne ?

Cela dépend de quel côté on se trouve ! Lorsque nous sommes à l'envers, la gravité tire notre corps vers le bas, donc pour contrer cela, nous avons besoin pousser activement pour soutenir notre corps et créer cela rotation vers le haut de la scapula. Les signaux que nous utilisons souvent pour le poirier, tels que « hausser les épaules » et « fermer l'espace entre votre épaule et votre bras », aident à encourager la rotation vers le haut de l'omoplate.

Des signaux supplémentaires tels que « vissez vos mains dans le sol » ou « pointez vos coudes vers l'avant » nous aident à créer une rotation externe du bras.

Ces signaux d'équilibre s'appliquent exactement de la même manière à l'avant-bras dans la figure de mât suivante qui est répétée dans d'autres disciplines et dans tout autre mouvement où notre bras est au-dessus de notre tête et que nous poussons.



Et si notre bras est au-dessus de notre tête, mais que nous ne poussons pas, nous tirons ?

Nous avons toujours besoin de ces quatre éléments : rotation vers le haut de la scapula, inclinaison postérieure, enveloppe et rotation externe du bras. Mais comme la gravité tire désormais notre corps vers le bas, nous devons ramener notre corps pour contrecarrer cela. C'est pourquoi nous avons souvent On entend l'indication « presser l'omoplate vers le bas et vers l'arrière ». L'intention derrière cette indication est de nous empêcher de nous suspendre à l'articulation de l'épaule et d'aider à maintenir l'omoplate ancrée dans notre corps. Mais n'oubliez pas que si nous le faisons avec trop d'enthousiasme, cela peut aller à l'encontre de la mécanique « optimale » de l'épaule dont nous avons parlé. Ce que nous devons réellement faire, c'est maintenir la fonction autour de l'articulation de l'épaule, sans pour autant faire descendre et reculer l'omoplate. Nous pouvons y parvenir en évitant de conduire cette action « vers le bas et vers l'arrière » avec notre puissant muscle grand dorsal. Au lieu de cela, nous activons nos pièges médians et inférieurs pour maintenir notre omoplate ancrée à notre tronc tout en maintenant la rotation vers le haut de l'omoplate et la rotation externe du bras. La magie!



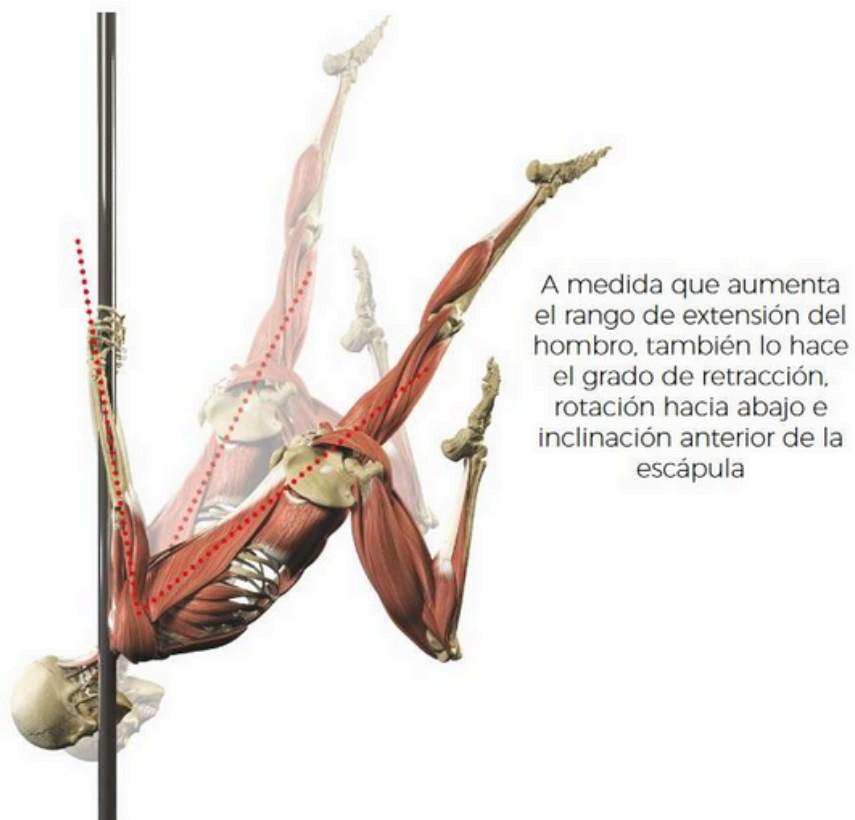
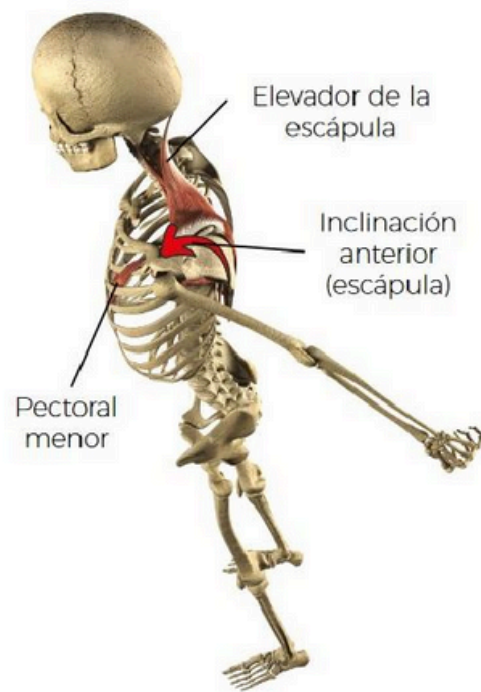
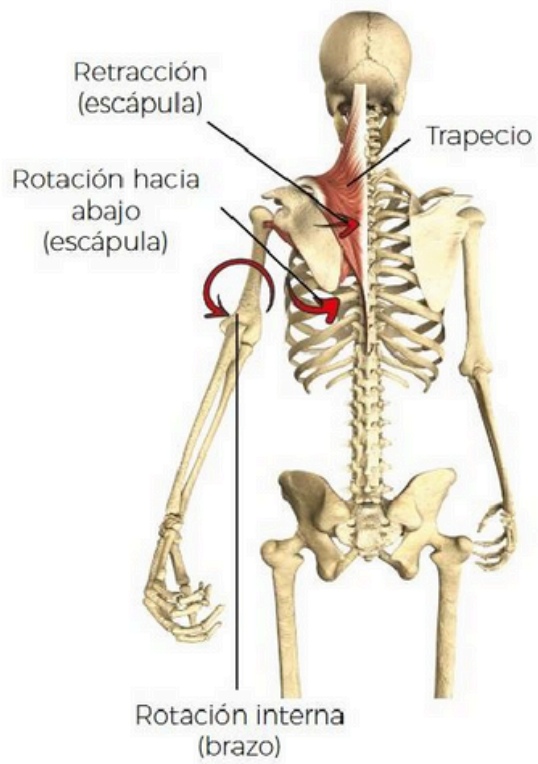


# Allons plus loin : extension de l'épaule

Le mouvement coordonné du bras et de l'omoplate est également important lorsque l'on ramène le bras (extension de l'épaule). Semblable à la flexion de l'épaule au-dessus de la tête, pour obtenir notre extension maximale de l'épaule, le mouvement ne vient pas uniquement du bras. La scapula doit également se déplacer en rotation vers le bas, en inclinaison antérieure et en rétraction, le bras en rotation interne. Il doit y avoir un équilibre entre le mouvement de l'omoplate et l'extension du bras et la rotation interne. Malheureusement, l'extension de l'épaule n'a pas été étudiée de manière aussi approfondie que le rythme scapulo-huméral au-dessus de la tête, nous n'avons donc pas autant de données scientifiques à ce sujet, mais il semble y avoir un rapport similaire entre les mouvements du bras et de l'omoplate dans l'extension de l'épaule et les mouvements au-dessus de la tête. un rapport de 2:1).

## Activation de l'épaule en extension

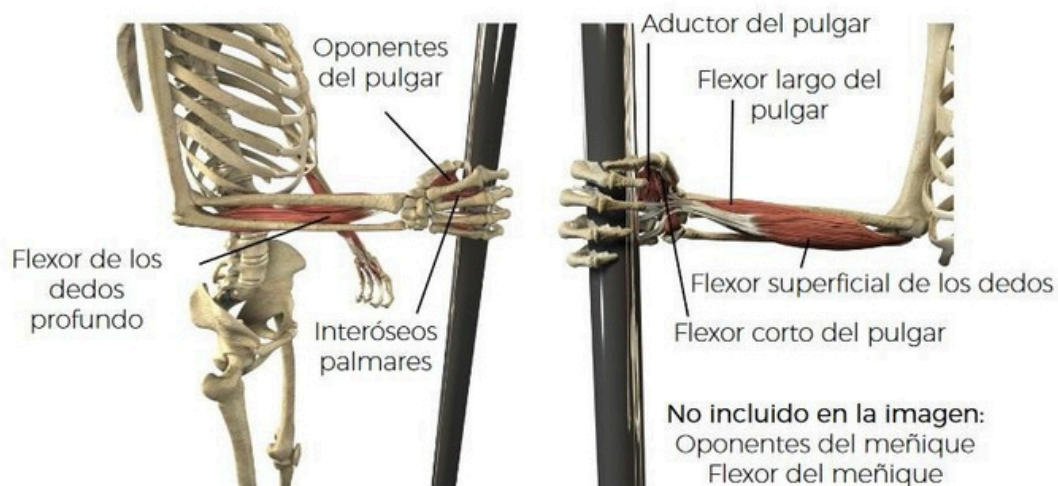
Le trapèze moyen et les losanges rétractent l'omoplate. Les releveurs de l'omoplate, les rhomboïdes et le petit pectoral l'amènent en rotation vers le bas, et le petit pectoral l'incline vers l'avant. Le sous-scapulaire et le grand rond font pivoter le bras vers l'intérieur.



En règle générale, un objectif solide est de créer un équilibre entre le mouvement de l'omoplate et celui du bras, de sorte que lorsque nous passons en position d'extension de l'épaule, ce mouvement ne vienne pas uniquement du bras ou uniquement de l'omoplate. Nous voulons une combinaison équilibrée de rotation scapulaire vers le bas, d'inclinaison et de rétraction antérieures, d'extension du bras et de rotation interne, avec une activation intentionnelle pour maintenir cette position. N'oubliez pas que la position de notre corps par rapport à la gravité aura un impact sur cette fonction musculaire, tout comme cela se produit lorsque l'on tire au-dessus d'une personne. poussez au-dessus de votre tête. Par exemple, si notre poids corporel et notre gravité entraînent déjà la rétraction de nos omoplates, en activant les extenseurs de l'omoplate, nous pouvons empêcher une rétraction excessive et maintenir le contrôle et l'activation autour de la position de l'omoplate.

## Allons plus loin : les poignées

Il va sans dire que le grappling est un élément clé de la plupart des disciplines du cirque. Pour éviter d'avoir à répéter ces informations pour chaque astuce, voici un résumé des principaux muscles impliqués dans la flexion des doigts et du pouce autour d'un accord.



Impact de la position du poignet et de l'avant-bras sur la force de préhension

Certains des muscles ci-dessus sont impliqués à la fois dans les actions de préhension et dans les actions du poignet. Il n'est donc pas surprenant que la position de notre poignet et de notre avant-bras puisse affecter notre force de préhension. La position de préhension que nous préférons est assez individuelle et est influencée par de nombreux facteurs, notamment la mobilité du poignet, ainsi que la force et la stabilité, non seulement des muscles de préhension eux-mêmes, mais également de ceux autour du coude et de l'épaule. Cependant, la prise est généralement plus forte lorsque notre poignet est dans une position légèrement étendue. flexion. Le fait que notre avant-bras soit en pronation (paume face au sol) ou en supination (paume face au plafond) et le degré d'ulna ou de déviation radiale peuvent également affecter notre force de préhension. Il est intéressant de considérer tout cela pour analyser pourquoi certaines positions de préhension peuvent nous paraître plus faciles que d'autres. Si la mobilité de votre poignet est limitée, en particulier dans les mouvements nécessitant une pronation ou une supination, cette restriction peut se traduire par une surarticulation des coudes ou des épaules. Ainsi, si vous rencontrez des difficultés avec une prise particulière, il est important d'étudier non seulement la force et la mobilité de la prise, mais également la mobilité et la force autour des articulations du coude et de l'épaule.

## Allons plus loin : stabilité du noyau

Un noyau solide et stable est l'élément fondamental qui rend chaque mouvement de cirque réalisable, il vaut donc la peine d'y regarder de plus près avant de passer aux figures individuelles.

### Pourquoi l'activation de la zone médiane est-elle si importante ?

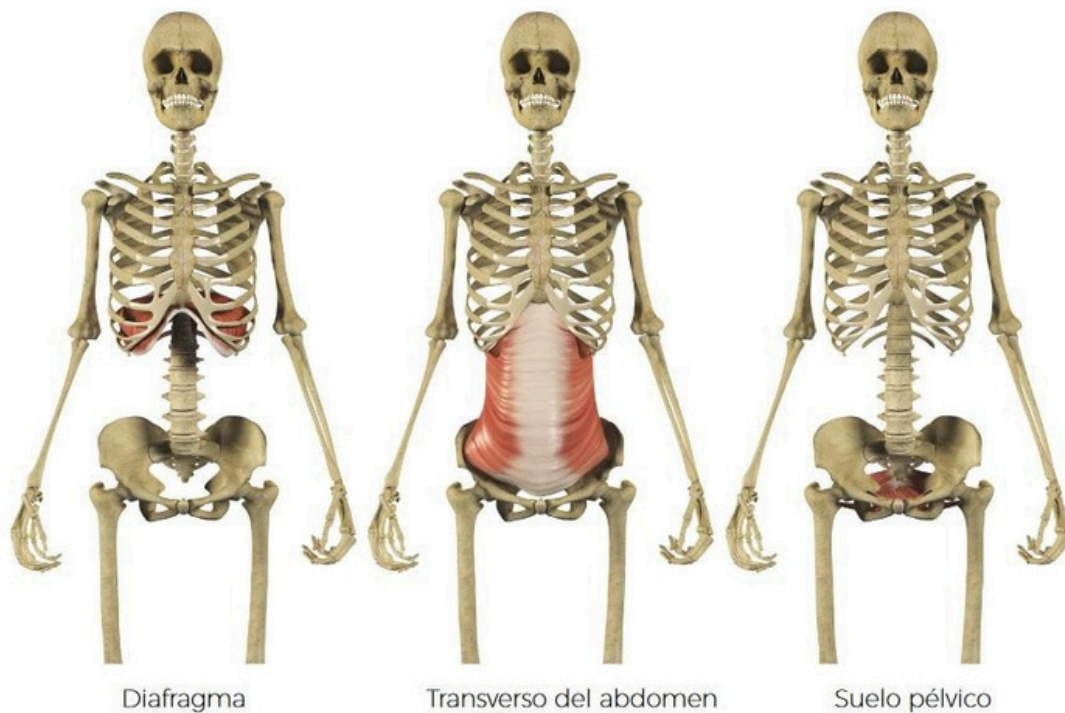
Lorsque nous pouvons contrôler la position de nos côtes, de notre colonne vertébrale et de notre bassin, nos membres peuvent bouger plus librement, plus efficacement et de manière optimale. Ce concept est connu sous le nom de « stabilité proximale pour mobilité distale ». Sans une base solide de stabilité de notre part, nos mouvements autour de la cascade deviennent beaucoup plus difficiles. Les muscles qui devraient travailler pour déplacer nos membres dans les airs sont moins capables de générer la force nécessaire pour créer ces mouvements sans cette base stable. Ces muscles peuvent même tenter de compenser le manque de stabilité de notre région.

signifie « aider » à la stabilisation plutôt que de simplement se concentrer sur la création de la forme que nous leur demandons de créer dans les airs. À l'inverse, si nous utilisons notre noyau pour créer cette base stable, nos extrémités sont libres de se concentrer exactement sur ce dont nous avons besoin.

## Que sont les « muscles centraux » ?

Lorsque je parle de « muscles centraux », je ne parle pas seulement des muscles abdominaux. Les muscles les plus profonds impliqués dans la stabilité du tronc sont : le diaphragme, qui est situé en haut de votre abdomen ; l'abdomen transversal, qui entoure le torse ; et le plancher pelvien, situé dans la partie inférieure de votre abdomen. Tous ces muscles travaillent ensemble pour créer une stabilité dans et autour de la cage thoracique et entre les côtes et le bassin. Les autres principaux stabilisateurs sont les obliques internes et externes. Lorsque je parle de « muscles centraux », je fais principalement référence à ces muscles, mais les autres muscles qui contrôlent et stabilisent le bassin et la colonne vertébrale (principalement le multifidus, les érecteurs de la colonne vertébrale, le quadratus lumborum, l'iliaque et le psoas) font également partie du groupe. muscles de la zone médiane. Notez que je n'ai pas inclus le droit de l'abdomen (le muscle « six-pack ») dans cette liste. En effet, même si le droit de l'abdomen est peut-être le héros de l'inspiration fitness d'Instagram, son travail consiste à créer une flexion de la colonne vertébrale et non une stabilité. Ainsi, alors que nous utilisons le droit de l'abdomen dans des mouvements qui impliquent une flexion de la colonne vertébrale et une résistance à l'extension de la colonne vertébrale en l'air, ce sont en fait les muscles centraux plus profonds des abdominaux transversaux et des obliques qui créent cette base de soutien stable.





## Zone médiane : toute la journée, tous les jours

Notre zone médiane est toujours opérationnelle. Cela fonctionne même au cours de notre vie moldue normale, mais le niveau de stabilité nécessaire (et donc la demande sur nos muscles centraux et le niveau d'effort d'activation pour créer cette stabilité) augmente à mesure que notre corps se sent moins stable.

Nous devons être capables d'ajuster le niveau d'activation primaire de manière appropriée, en fonction de la compétence sur laquelle nous travaillons. Cela nécessite non seulement de la force dans les muscles centraux évoqués ci-dessus, mais également une bonne connexion corps-esprit, afin que nous soyons conscients et puissions ajuster la position de notre bassin, de nos côtes et de notre colonne vertébrale, que nous soyons assis par terre ou suspendus. une jambe inversée.

Cela nécessite une conscience et un contrôle de nos habitudes respiratoires, ce qui affecte également la position de notre cage thoracique, la pression exercée dans notre cavité abdominale et la stabilité de notre tronc.