

MUSCLES DU RACHIS VERTEBRAL LOMBAIRE

1 / LE CARRE DES LOMBES

Son rôle est l'inclinaison latérale du tronc, et il redresse le tronc lorsque le bassin est fixe

Il a également un rôle expirateur accessoire, en déplaçant la dernière côte vers le bas et à la flexion du tronc

2/ LE MUSCLE SACCRO-LOMBAIRES

Il a un rôle d'érecteur du rachis. Le muscle sacrolombaire, ou [iliocostal](#), appartient à la portion externe du groupe des [muscles](#) spinaux.

3/ LE FAUX AMIS

Le **muscle ilio-*ps*oas** (anciennement *muscle psoas-iliaque*) est un muscle du membre pelvien ou inférieur ou communément [jambe](#), et qui appartient plus précisément aux muscles ventraux de la ceinture pelvienne, qui rattache le membre au tronc.

Il est constitué de deux chefs principaux : le **muscle grand psoas** (en latin *psoas major*) et le **muscle iliaque** (en latin *iliacus*).

Son action est une flexion de la cuisse sur le tronc, et, lorsque le point fixe est sur le fémur, une flexion du tronc sur la cuisse.

De ce fait lorsque l'on fait un mouvement de jambe, et uniquement de jambe, les muscles abdominaux ne se contractent pas, du fait de leurs insertions sur le pubis ou crête iliaque (os coxal), et c'est l'illio-*ps*oas qui se contracte, d'où une grande possibilité de creuser le dos, et de forte chance de douleurs dorsales naissantes. Le but est donc, pour un travail abdominal efficace, de ne pas solliciter, ou le moins possible, l'action de ce muscle.

D'où une préférence du situp au Crunch (pieds maintenus, préférable aux jambes non tenues)