

Muscles dorsaux – Exercice de base



A genoux, position regroupée, bras tendus et mains posées sur le sol.



Lever un bras jusqu'à l'horizontale; tenir la position quelques secondes.
Variante: Avec les deux bras simultanément.

Muscles dorsaux – Plus facile



Assis sur un caisson (hauteur de genoux) ou sur un banc; se pencher vers l'avant.



Dérouler lentement la colonne en partant des lombaires jusqu'à la nuque, puis enrourler en sens inverse.



Muscles dorsaux – Plus difficile



Sur le ventre, en équilibre sur un Swiss-ball ou sur un banc, un bras tendu dans le prolongement du corps, l'autre le long du corps.



Mouvement de crawl, avec une légère rotation du tronc.