

## Force: Muscles dorsaux

Avec ou sans matériel, à genoux, assis ou sur le ventre, ces exercices permettent de renforcer la ceinture dorsale.

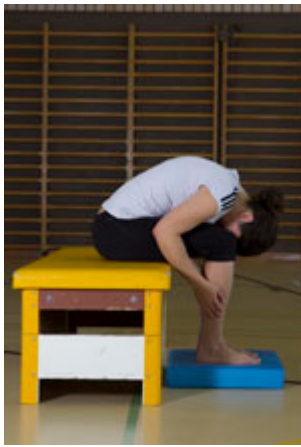


A genoux, position regroupée, bras tendus et mains posées sur le sol.

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

### Variantes

#### 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 enrayer en sens inverse.

**Matériel: Caisson ou banc**

**plus difficile**



Sur le ventre, en équilibre sur un Swissball 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.

**Matériel: Swissball ou banc**

Fiches descriptives «Muscles dorsaux»

Source: Corina Mathis, team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**