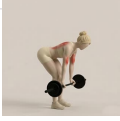


Muscles du Dos : Anatomie

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez les muscles du dos, leur anatomie, les exercices de musculation pour homme et femme, le travail du haut et du bas du dos, ainsi que les conseils en cas de douleurs.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1. 	Rowing unilatéral Dos · halteres
2. 	Tirage vertical Dos · poulies
3. 	Tirage poulie Dos · poulies
4. 	Bird dog Dos · poids du corps
5. 	Planche Abdominaux / Core · poids du corps
6. 	Oiseau Dos · halteres
7. 	Rowing Dos · barre
8. 	Crunch Abdominaux / Core · poids du corps

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com