

Groupe musculaire du DOS

Grâce au travail de F.DELAVIER « Guide des mouvements de musculation »

Grand dorsal

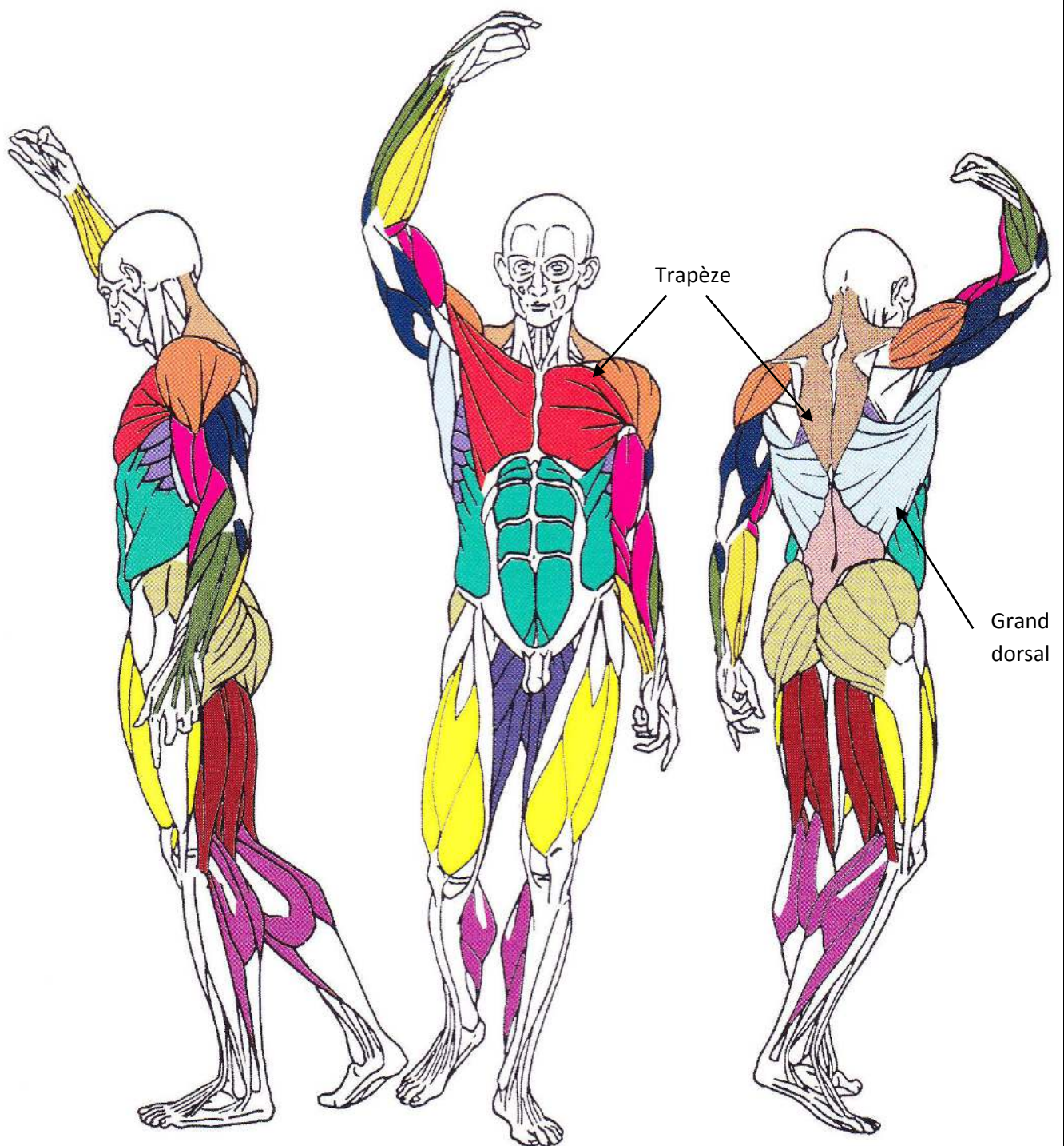
Fiche 1, 2, 3

Trapèze

Fiche 4, 5, 6, 7

+ ETIREMENT

Dos, grand dorsal, trapèze

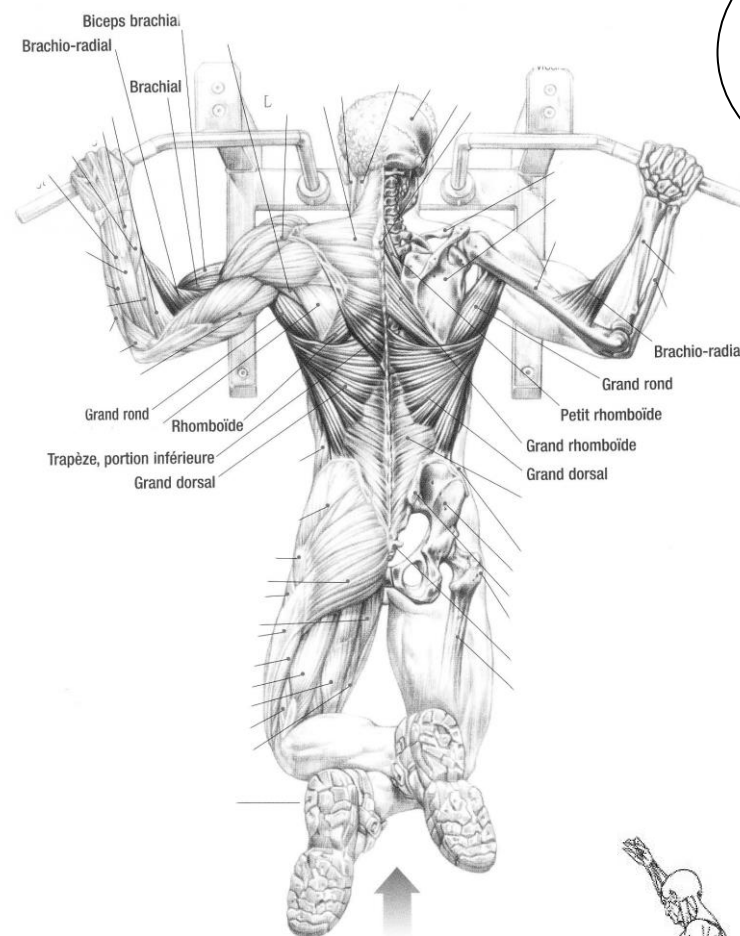
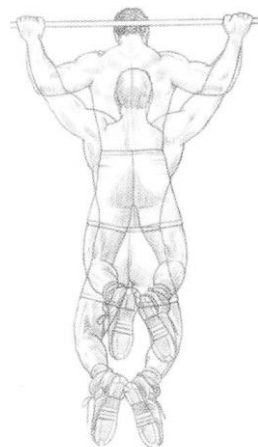


Grand dorsal

Traction à la barre fixe.

VARIANTE

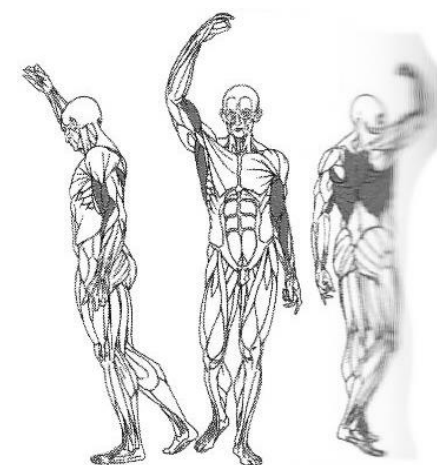
On peut effectuer la traction en amenant la nuque presque au contact de la barre.



1

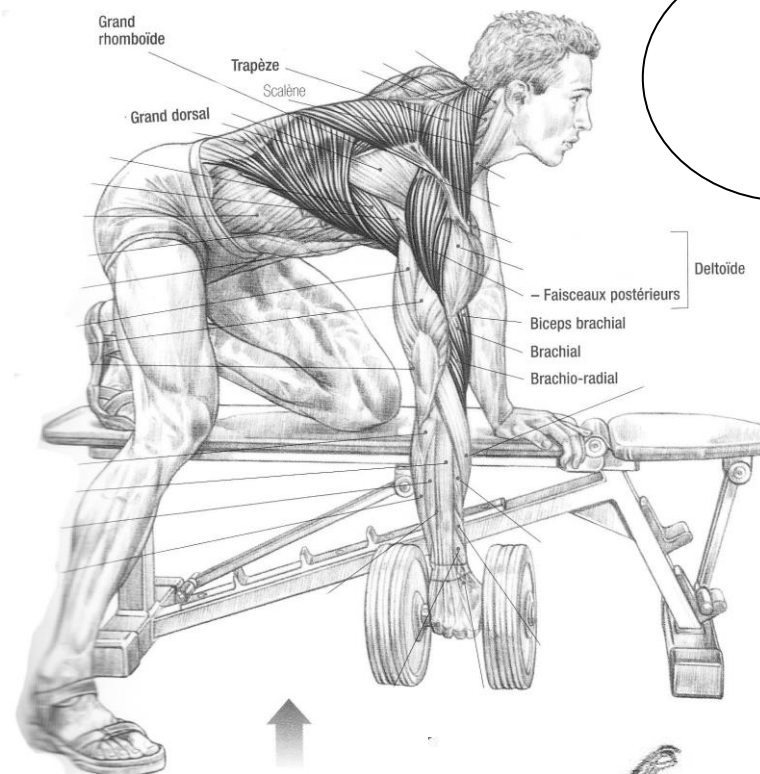
En suspension à la barre fixe, mains très écartées en pronation :

- Inspirer et effectuer une traction pour amener la poitrine presque au niveau de la barre.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.



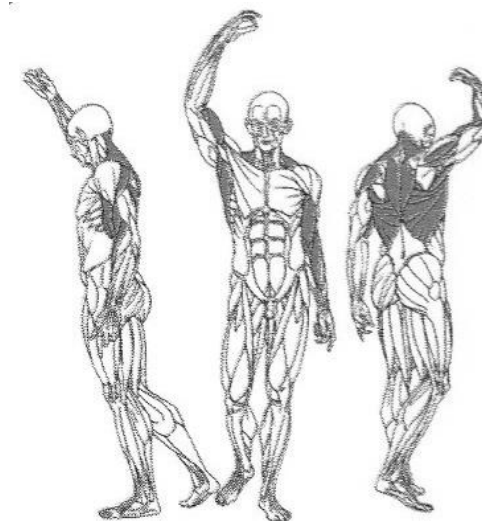
Grand dorsal

Tirage horizontal avec haltère.



L'haltère en main, pris en semi-pronation, la main et le genou opposé en appui sur le banc :

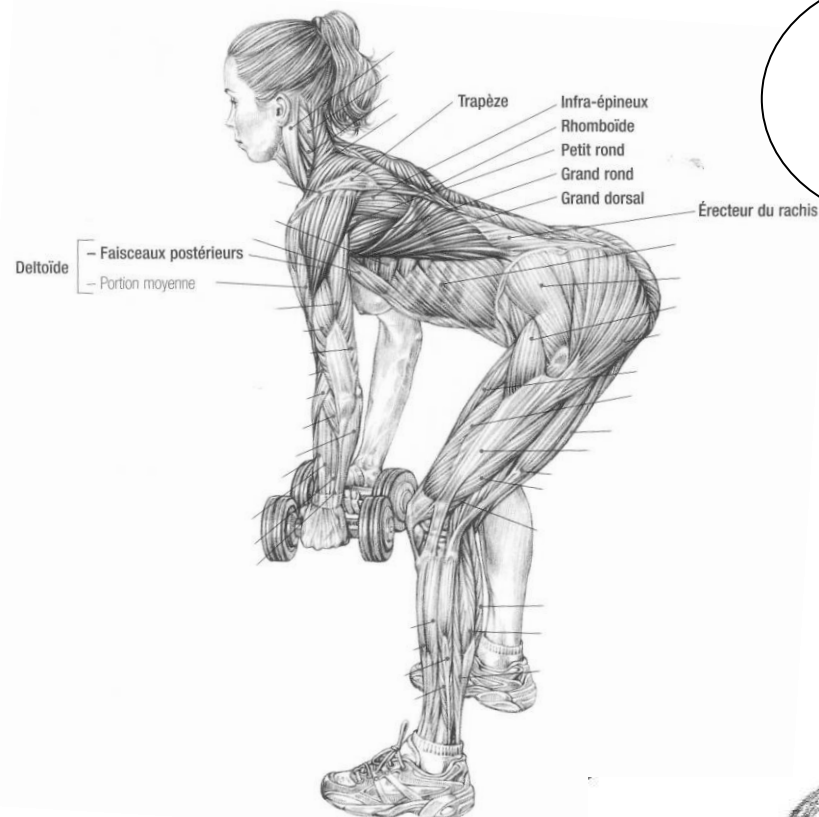
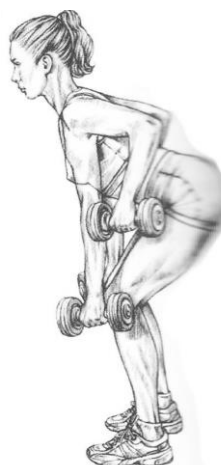
- Le dos fixé, inspirer et tirer l'haltère le plus haut possible, le bras le long du corps, en ramenant le coude en arrière.
- Expirer en fin de mouvement.



Grand dorsal

Tirage horizontal avec haltères.

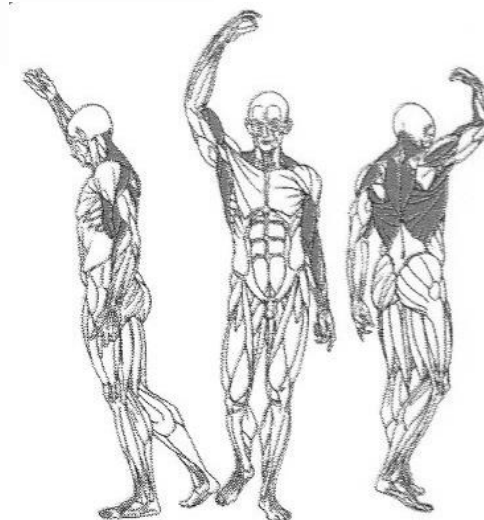
Exécution du mouvement



3

Debout, les genoux légèrement fléchis, le buste incliné plus ou moins à 45°, le dos bien plat, les bras relâchés le long du corps, un haltère dans chaque main, saisis mains en semi-pronation :

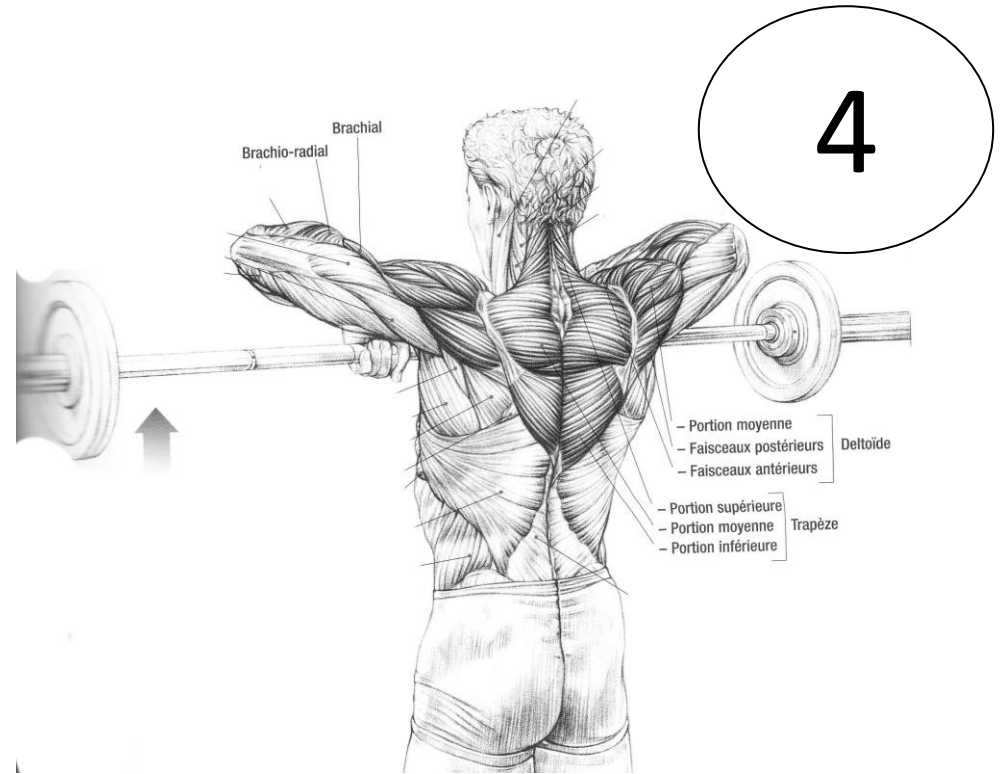
- Inspirer, effectuer un blocage respiratoire et une contraction des abdominaux, tirer les haltères le plus haut possible en gardant les coudes le plus proches du corps et resserrer les omoplates en fin de mouvement.
- Revenir à la position de départ et expirer.



Trapèze

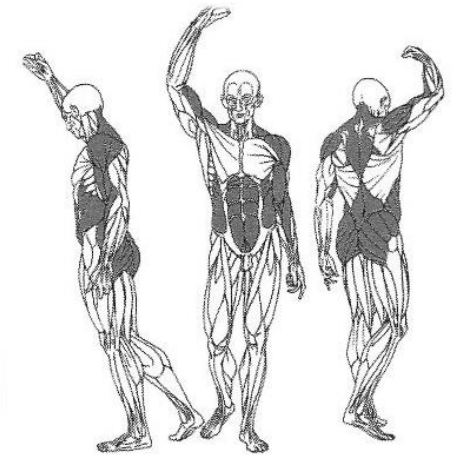
Tirage vertical à la barre, mains serrées.

Exécution du mouvement



Debout, jambes légèrement écartées et légèrement fléchies, dos bien droit, la barre saisie mains en pronation, celles-ci écartés d'une largeur de paume ou un peu plus :

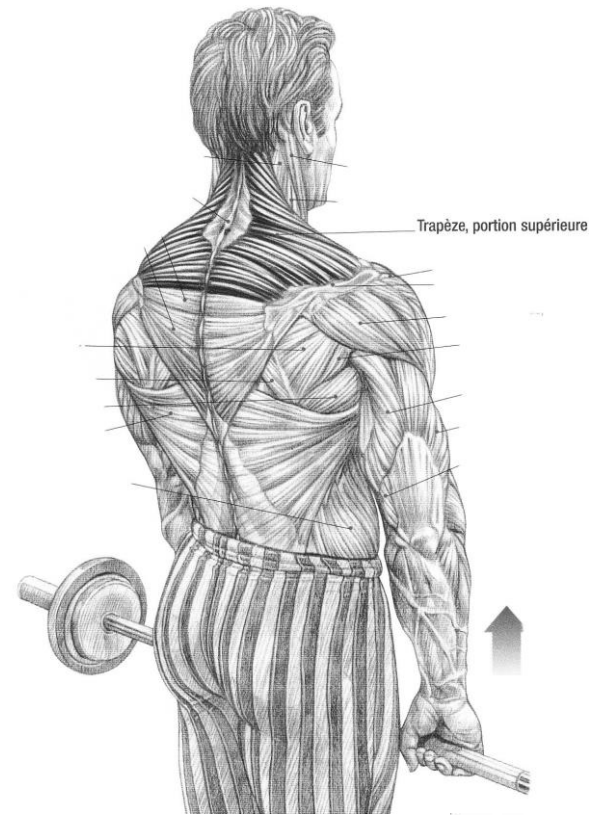
- Inspirer et tirer la barre le long du corps jusqu'au menton en montant les coudes le plus haut possible ;
- Expirer et contrôler la descente de la barre en évitant toute secousse.



Trapèze

Haussement d'épaules à la barre.

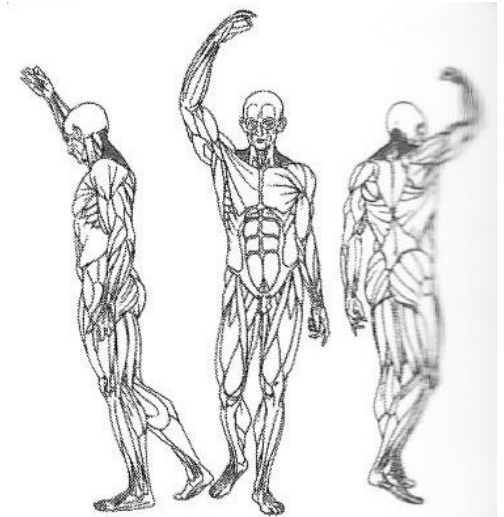
Fin du mouvement
Trapèzes contractés



5

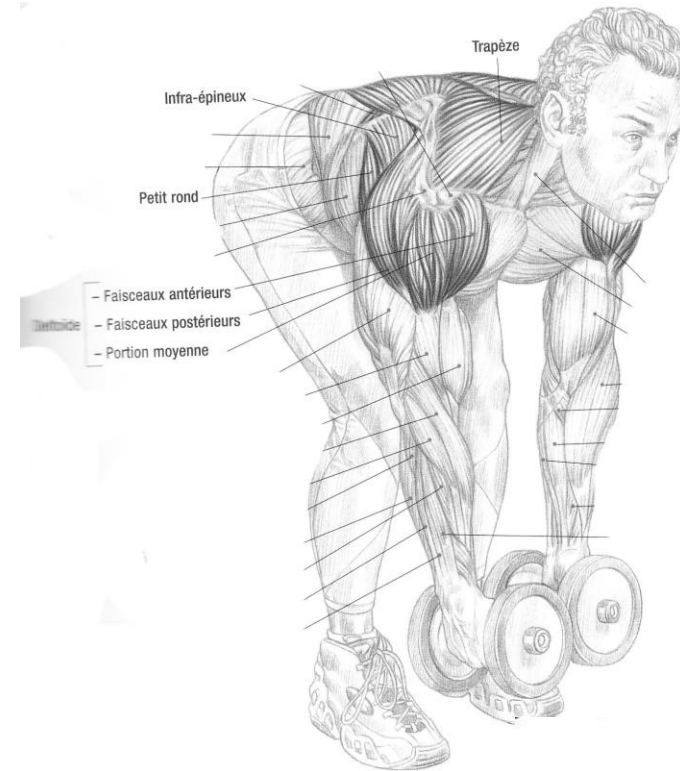
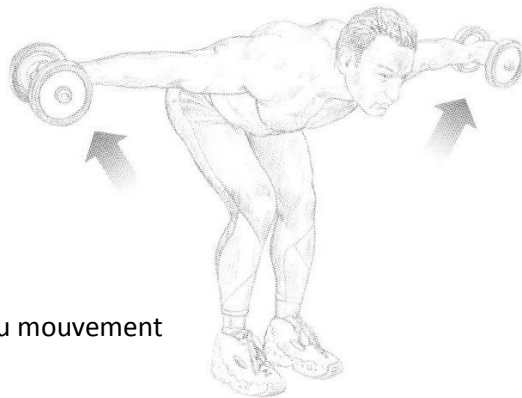
Debout, jambes légèrement écartées, la barre reposant sur les cuisses, main en pronation, le dos bien droit , un écartement supérieur à la largeur d'épaules :

- Inspirer, les bras relâchés, les abdominaux contractés, effectuer un haussement d'épaules.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.



Trapèze

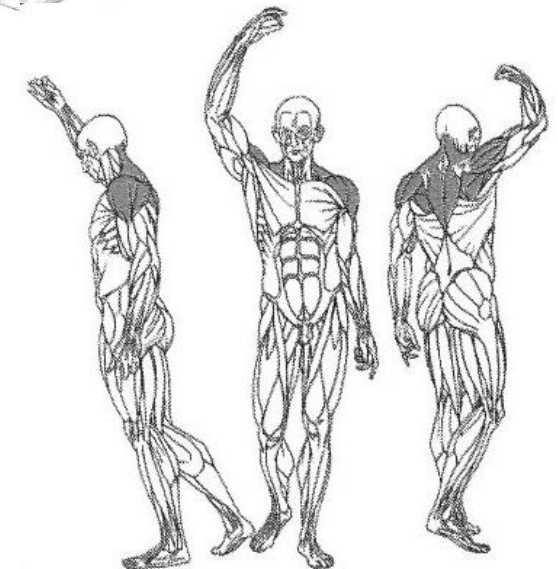
Elévation latérale, buste en avant.



6

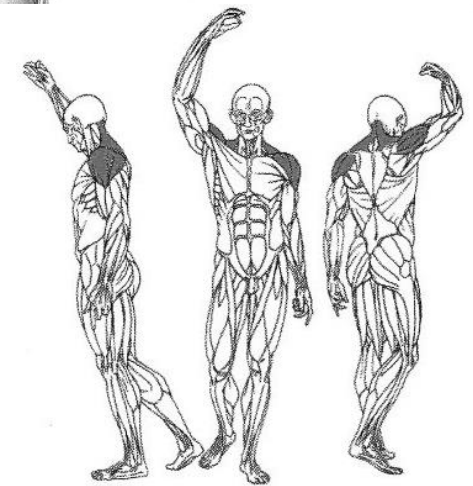
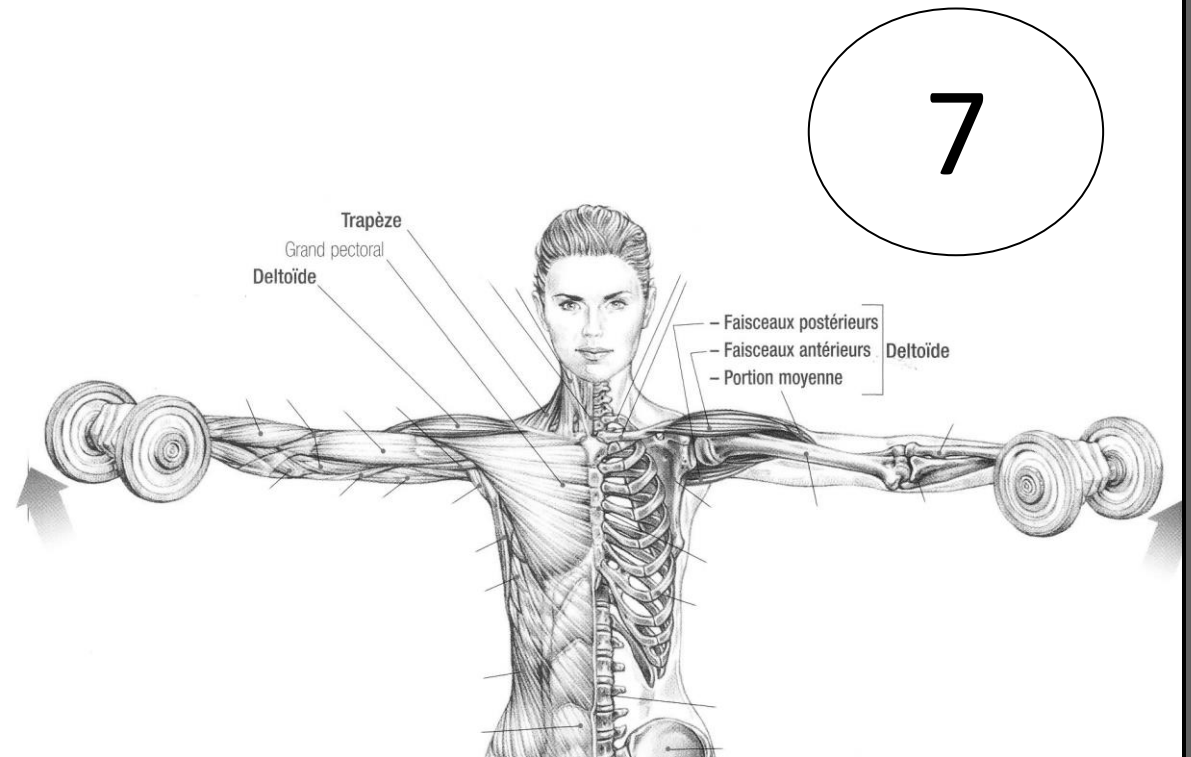
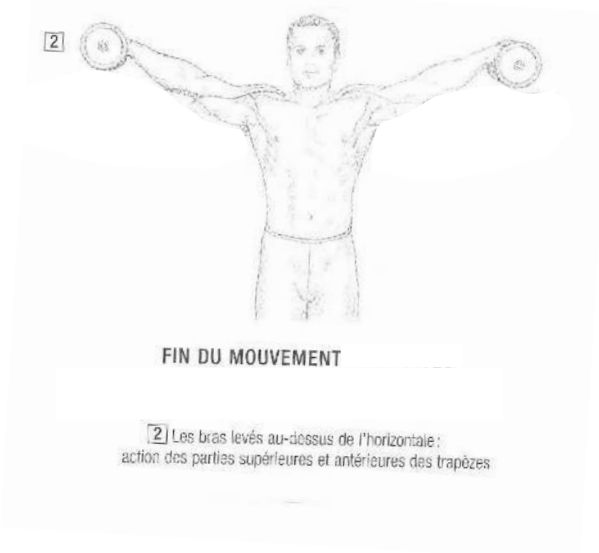
Debout, les jambes écartées et légèrement fléchies, le buste penché en avant en conservant le dos plat, les bras pendants, haltères en mains, coudes légèrement fléchis :

- Inspirer et élever les bras jusqu'à l'horizontale.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.



Trapèze

Elévation latérale des bras avec haltères.

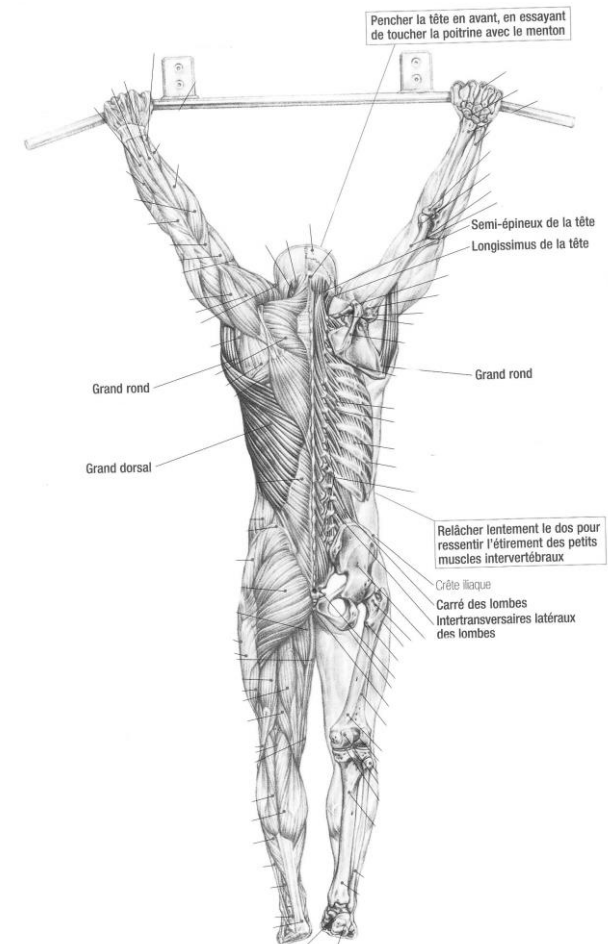


Debout jambes légèrement écartées et légèrement fléchies, le dos bien droit, les bras le long du corps, un haltère dans chaque main :

- Inspirer et élever les bras au-delà de l'horizontale, coudes un peu fléchis.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.

Etirement du dos

- En suspension à la barre fixe, mains écartées ; la barre saisie en pronation
- Inspirer et expirer lentement en se concentrant sur le relâchement corporel
- Quand vous êtes relâché, incliner la tête en avant en essayant de toucher le sternum avec le menton pour étirer le haut et le milieu du dos.

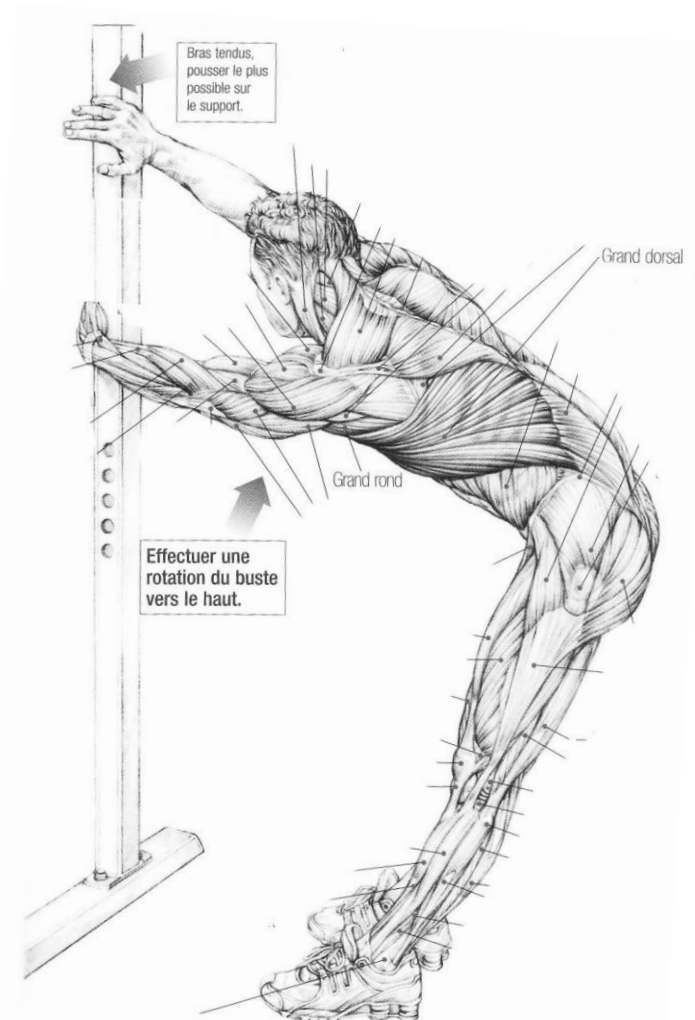


Etirement du grand dorsal

Debout les jambes légèrement écartées,

Incliner le buste vers l'avant et saisir d'une main, en conservant le bras tendu, un support stable.

Placer la paume de l'autre main plus haut sur le support, et effectuer bras tendu une poussée progressive et puissante contre le support, en tirant simultanément sur le support avec l'autre bras.



Etirement du trapèze

Une main posé sur la tête, tirer lentement sur le crâne et incliner la tête sur le coté.

