

CHAPITRE 15

LES EXERCICES COMPLETS DE MUSCULATION POUR LE DOS ET LES LOMBAIRES





**GUIDE DES EXERCICES
DE MUSCULATION POUR
LE DOS ET LES LOMBAIRES**

Sur le schéma, vous pourrez observer les principaux muscles superficiels du dos :

- Trapèzes : se compose des portions : supérieure (au niveau du cou), moyenne et inférieure
- Erecteurs spinaux : muscles antagonistes des abdominaux
- Grand dorsal : le plus grand muscle du dos
- Petit rond
- Grand rond
- Infra-épineux
- Rhomboïde

Le dos se compose de nombreux muscles, mais tous ne sont pas apparents.

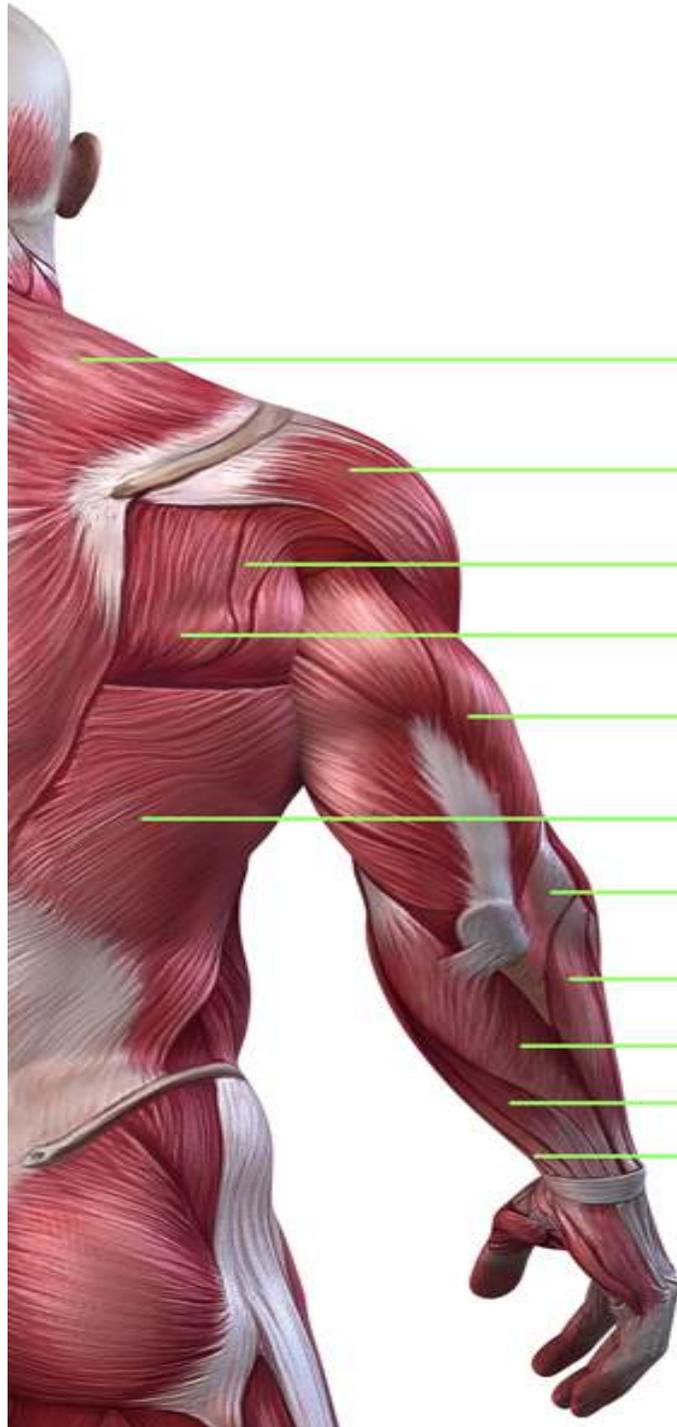
Ce groupe musculaire des dorsaux a pour rôle de baisser les bras, de relever les épaules, et plus globalement de stabiliser tous les mouvements du buste.

Le dos est un très grand ensemble musculaire, souvent nommé sous l'appellation dorsaux.

Ces muscles dorsaux, regroupent un grand nombre de muscles, dont les plus connus sont le grand dorsal (qui produit la forme en V du dos), les trapèzes (qui permettent de gagner en épaisseur) et les lombaires.

Voir la diapo suivante pour analyser le schéma pour comprendre les muscles du dos.

Schéma des différentes parties des muscles du dos :



trapèze

deltoïde faisceau postérieur

petit rond

grand rond

triceps brachial

grand dorsal

anconé

extenseur ulnaire du carpe

fléchisseur ulnaire du carpe

long palmaire

fléchisseur radial du carpe

45 EXERCICES



Ex: D1: Soulevé de terre jambes tendues :

Départ: Tenez la barre avec les mains en pronation en gardant les jambes légèrement fléchies (A).

Exécution: Montez le buste en tendant les hanches en vous efforçant de garder le même angle de flexion des genoux (B).
Revenez à la station debout, puis redescendez la barre à peu près jusqu'à mi tibia (A).

Muscles ciblés: Bas du dos (lombaires), Ischios jambiers



Ex: D2: Rowing barre:

Départ: Penché en avant, jambes écartées, bras tendus avec une prise large des mains en pronation sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une traction des bras pour amener la barre au contact de la poitrine (B). Gardez le dos plat et, évitez les à coups. Revenez à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D3: Tirage vertical barre devant prise large:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil, les cuisses maintenues dans les manchons, bras tendus avec les mains en pronation aux extrémités de la barre de traction (A).

Exécution: Fléchissez les bras pour amener la barre en haut de votre poitrine (B). Revenez à la position de départ (A). Ne pas penchez le buste en avant (C).

Muscles ciblés: Haut du dos



Ex: D4: Tirage vertical barre devant prise inversée:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil, les cuisses maintenues dans les manchons, bras tendus avec les mains en supination serrées sur la barre de traction (A).

Exécution: Fléchissez les bras pour amener la barre en haut de la poitrine (B).
Revenez à la position de départ (A). Ne pas penchez le buste en avant (C).

Muscles ciblés: Haut du dos



Ex: D5: Rowing d'un bras avec haltère:

Départ: Un haltère positionné dans une main et, l'autre main posée sur le banc. Positionnez votre genou sur le banc. Regardez devant vous (A).

Exécution: Montez l'haltère jusqu'à celui-ci touche votre poitrine. Reculez l'épaule au fur et à mesure que votre coude se déplace vers le plafond (B). Ensuite, redescendez lentement l'haltère pour revenir à la position de départ (A). Changez ensuite de côté.

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D6: Rowing assis buste penché avec haltères:

Départ: Assis dos droit, le corps légèrement penché vers l'avant, pieds parallèles au sol avec les genoux fléchis légèrement. Tenez un haltère en bas avec les coudes légèrement fléchis. Paumes face à face, coudes parallèles à l'épaule (A).

Exécution: Montez les haltères vers le haut (B). Puis, redescendez les en revenant à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Haut du dos



Ex: D7: Rowing barre prise inversée:

Départ: Penché en avant, jambes écartées, bras tendus avec une prise large des mains en supination sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une traction des bras pour amener la barre au contact de la poitrine (B). Revenez à la position de départ (A). Gardez le dos à plat et évitez les à-coups.

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D8: Tirage horizontal (rameur) avec poignet:

Départ: Assis sur le banc de la machine, saisissez la poignet, fléchissez les genoux, placez les pieds écartés de la largeur sur le plateau de l'appareil. Epaules et regard devant, dos droit (A).

Exécution: Tirez la poignet vers le haut de l'abdomen en fléchissant les coudes tout en les reculant au fur et à mesure de l'exercice (B). Maintenez la contraction pendant une seconde (C). Puis, laissez la charge redescendre lentement jusqu'à ce que vous ressentiez un bon étirement des dorsaux (A). Évitez de vous cambrez et gardez toujours le dos droit pendant toute la durée de l'exercice.

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D9: Tirage vertical barre cuisses debout à la poulie haute:

Départ: Debout face à la poulie, tenez la barre avec les mains en pronation écartées d'environ 10cm de plus que la largeur des épaules. Fléchissez légèrement les genoux, gardez le dos cambré et la cage thoracique ouverte. Gardez les bras verrouillés en position tendue (A).

Exécution: A la force des dorsaux, descendez la barre vers les cuisses (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Evitez de reposer la charge.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D10: Rowing avec haltères debout:

Départ: Penché en avant, jambes écartées, bras tendus avec une prise large des mains en pronation sur les haltères (A).

Exécution: Effectuez une traction des bras pour amener les haltères au contact de la poitrine (B). Puis, revenez au départ (A). Gardez le dos plat.

Muscles ciblés: Haut du dos



Ex: D11: Rowing à la barre T:

Départ: Pieds écartés de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchies. Tenez la barre avec une prise serrée en pronation. Gardez le dos cambré du début jusqu'à la fin du mouvement (A).

Exécution: Travailler lentement en amplitude complète tout en tirant bien la charge jusqu'au contact de la poitrine (B). Ensuite , redescendez la en étirant bien le muscle (A).

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D12: Traction barre fixe à la barre guidée ou barre fixe:

Départ: Couché sur le sol, pieds serrés, mains en pronation sur la barre, prise large, dos droit (A).

Exécution: Effectuez une traction des bras pour amener la poitrine au contact de la barre. Maintenez quelques seconde la position (B). Puis, revenez au départ (A). Eviter de cambrer le dos.

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D13: Extension au banc lombaires:

Départ: Talons fermement engagés sous les manchons, bas des hanches en appui contre le support ventral, placez les mains derrière le cou où croisez les sur votre poitrine. Fléchissez les hanches pour descendre le buste jusqu'en bas en arrondissant la colonne lombaire (A).

Exécution: Remontez le buste à l'horizontal puis, maintenez cette position quelques secondes (B). Ensuite, redescendez en revenant au départ (A). Lors de la montée, redressez les hanches et creusez le bas du dos.

Muscles ciblés: Lombaires



Ex: D14: Relevé de buste en appui ventral:

Départ: A plat ventre sur le sol, les mains placées derrière la tête (A).

Exécution: Montez lentement le buste sans dépasser les 20° (B). Puis, repartez au départ et recommencez (A). Ce mouvement devra être réalisé très lentement pour éviter toutes blessures lors de cet exercice.

Muscles ciblés: Lombaires



Ex: D15: Traction barre fixe prise large:

Départ: Agrippez la barre avec les mains en pronation, prise nettement supérieur de largeur des épaules. Commencez avec les bras tendus, corps placé dans le vide (A).

Exécution: Montez le corps jusqu'à la barre tout en essayant de la toucher avec votre menton. Marquez un temps d'arrêt en haut (B). Puis, redescendez tout en contrôlant le mouvement (A). Ci l'exercice vous semble difficile, vous pourrez utiliser un support pour poser vos pieds dessus pour vous faciliter.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D16: Relevé de buste jambes en appui ventral:

Départ: A plat ventre sur le sol, les mains placées derrière la tête.

Exécution: Relevez simultanément le torse et les jambes. Pensez à bien remonter le buste en basculant le bassin en arrière (A). Puis, revenez à la position de départ. Ce mouvement devra être réalisé lentement.

Muscles ciblés: Lombaires



Ex: D17: Traction barre fixe prise serrée:

Départ: Adoptez une prise serrée où neutre. Positionnées les mains sur la barre. Mains écartées d'environ 15cm. Commencez avec les bras tendus, corps positionné dans le vide.

Exécution: Montez votre corps le plus haut possible jusqu'au niveau des mains. Marquez un temps d'arrêt en haut en contractant fortement les dorsaux (A) puis, redescendez en contrôlant le mouvement. Ci l'exercice vous parait difficile, vous utiliserez un support pour poser les pieds dessus.

Muscles ciblés: Dorsaux

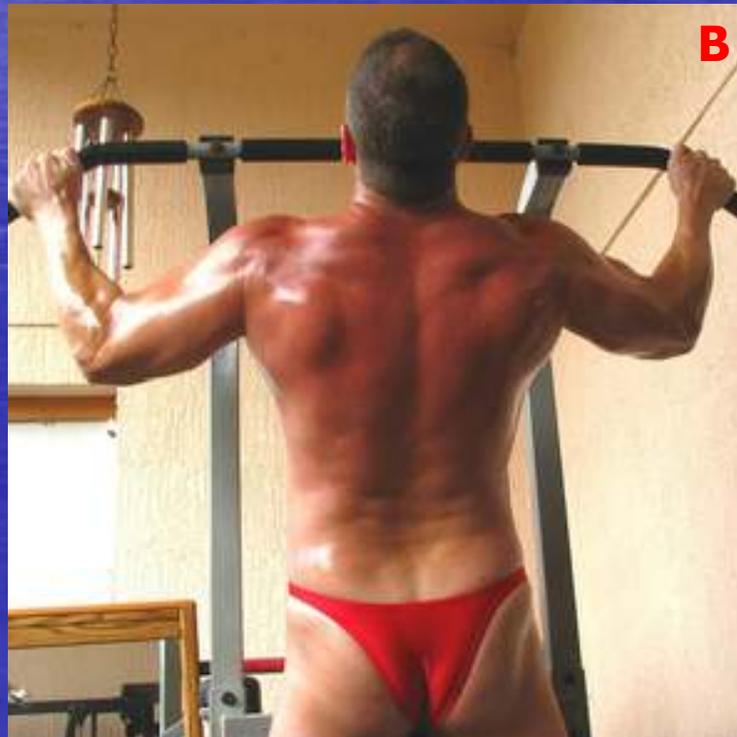


Ex: D18: Traction barre fixe:

Départ: Sautez et agrippez la barre avec les mains en pronation. Mains écartées de la largeur des épaules. Commencez avec les bras tendus, le corps placé dans le vide (A).

Exécution: Montez le corps le plus haut possible tout en essayant de la toucher avec votre menton (B). Marquez un temps d'arrêt en haut (C). Puis, redescendez en contrôlant le mouvement (A). Ci l'exercice vous parait difficile, vous utiliserez un support pour poser les pied dessus.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D19: Traction barre fixe à la machine avec support:

Départ: Agrippez la barre avec les mains en pronation, prise nettement supérieur de largeur des épaules. Les genoux sur le support de l'appareil.

Exécution: A L'aide du support de l'appareil, montez le corps jusqu'à la barre en essayent de la toucher avec le menton (A). Marquez un temps d'arrêt en haut puis, redescendez en contrôlant le mouvement.

Muscles ciblés: Dorsaux

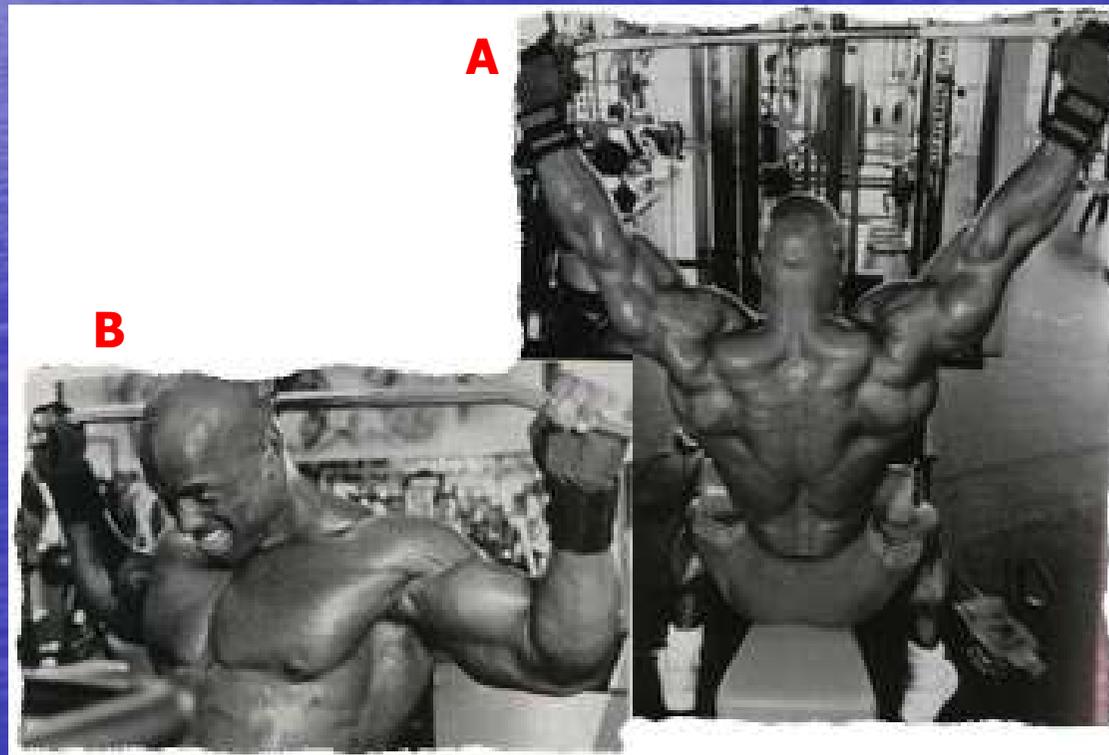


Ex: D20: Tirage vertical barre nuque:

Départ: Assis sur le siège face à l'appareil, les cuisses maintenues dans les manchons, bras tendus avec les mains en pronation très large, Gardez le dos droit et perpendiculaire au sol (A).

Exécution: Tirez la barre verticalement jusqu'à la nuque (B). Marquez un temps d'arrêt, puis revenez à la position de départ en sentant bien l'étirement en haut du mouvement (A).

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D21: Tirage vertical barre devant prise serrée:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil, les cuisses maintenues dans les manchons, tenez les poignets de façon à ce que les mains soient en vis-à-vis (A).

Exécution: Sans à coups, descendez les jusqu'à la poitrine tout en gardant le dos cambré pour que l'effet reste concentré sur la partie basse des dorsaux. Maintenez la position quelques secondes (B). Puis, revenez au départ (A). Ne pas trop surchargé pour avoir un bonne étirements du dos.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D22: Rowing incliné haltères:

Départ: Un haltère dans chaque mains, installez vous en califourchon sur le banc incliné, la poitrine bien en appui sur le support avant. Paumes des mains tournées vers l'intérieures, Coudes placés près du corps.

Exécution: Montez les charges le plus haut possible tout en serrent fortement les épaules en haut du mouvement (A).

Muscles ciblés: Milieu du dos

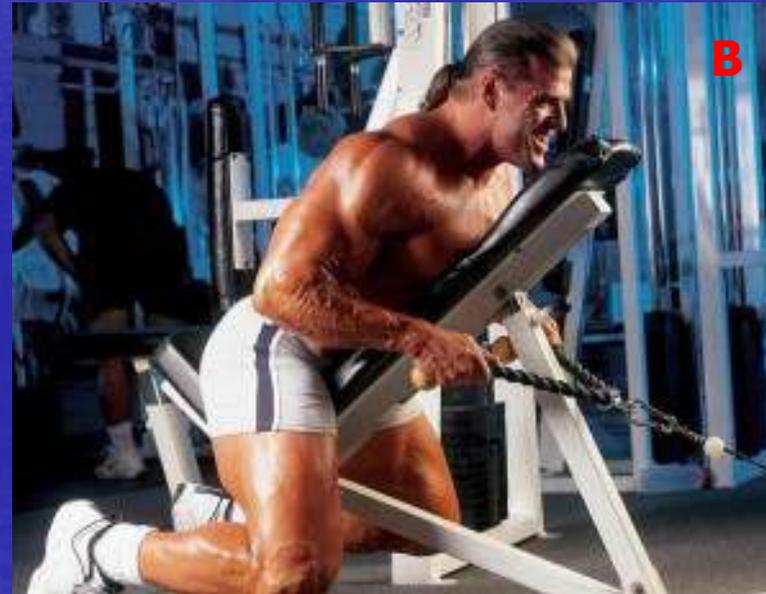
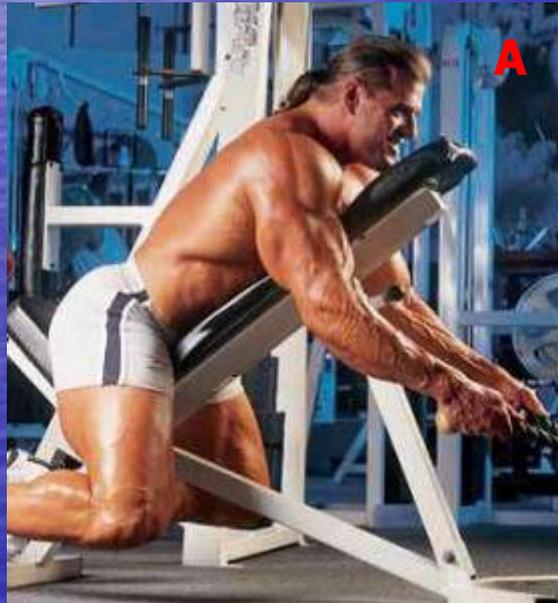


Ex: D23: Rowing incliné corde poulie basse:

Départ: Installez vous en califourchon sur le banc incliné placez vous près de la poulie. La poitrine bien en appui sur le support avant. Saisissez la corde des deux mains (A).

Exécution: Tirez la corde tout en déplaçant les coudes directement vers l'arrière. Serrez les épaules tandis que les mains partent sur les côtés à la fin du tirage, contractez les dorsaux un instant (B). Puis, revenez à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D24: Rowing d'un bras à la poulie basse avec poignet:

Départ: Debout face à la poulie, dos cambré, attrapez la poignet dans une main prise en pronation, l'autre posée sur le montant de la poulie (A).

Exécution: Tirez le câble de la poulie vers la poitrine. Reculez l'épaule au fur et à mesure que le coude se déplace vers le plafond. Maintenez quelques secondes (B). Ensuite, redescendez lentement pour revenir à la position de départ (A). Changez ensuite de côté.

Muscles ciblés: Milieu du dos

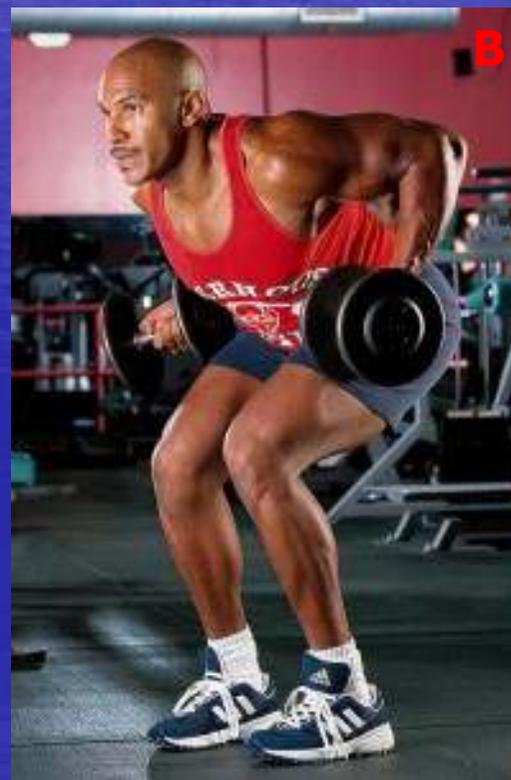
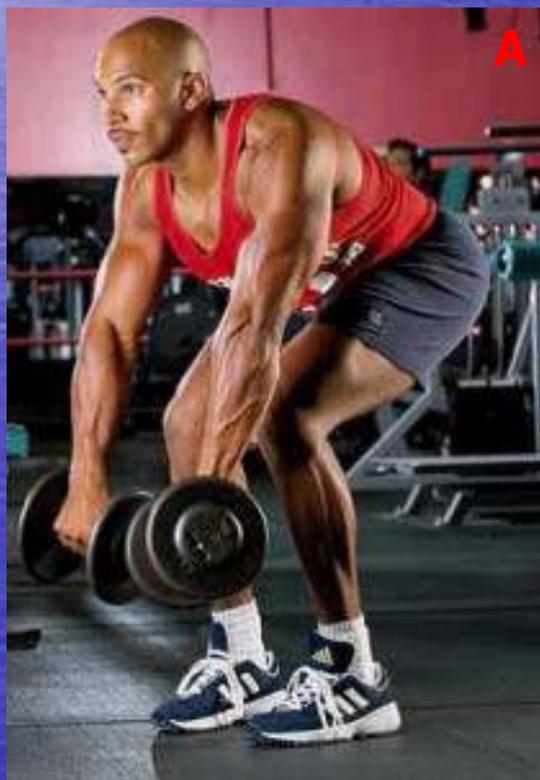


Ex: D25: Rowing haltères prise inversée:

Départ: Penché en avant, jambes écartées, bras tendus avec une prise des mains en supination sur les haltères (A).

Exécution: Effectuez une traction des bras pour amener les haltères au contact de la poitrine (B) puis, revenez à la position de départ (A). Gardez toujours le dos à plat et, évitez les à coups.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D26: Tirage horizontal prise large en supination:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil, tenez la barre droite avec les mains écartées de la largeur des épaules en supination. Paumes vers le bas. Fléchissez légèrement les genoux et gardez le dos droit (A).

Exécution: Amenez la barre contre la partie supérieur de l'abdomen tout en contractant vos dorsaux (B). Revenez lentement à la position de départ en vous penchant en avant juste assez pour étirer les dorsaux (A).

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D27: Rowing à la barre T machine où barre placée en T:

Départ: Pieds écartés de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchies. Tenez les poignées avec une prise large en pronation. Gardez le dos cambré du début à la fin du mouvement (A).

Exécution: Travaillez lentement en amplitude complète tout en tirant bien la charge jusqu'au contact de la poitrine(B). Ensuite, redescendez la en étirant bien le muscle (A). Cet exercice pourra se faire allongé (C).

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D28: Tirage horizontal avec corde:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil. Attrapez la corde puis, croisé les mains. Saisissez l'extrémité opposée de la corde. Fléchissez légèrement les genoux et gardez le dos droit (A).

Exécution: A mesure que vous tirez celle ci (la corde) vers vous, décroisez les mains tout en les amenant de part et d'autres vers les abdominaux. Gardez quelques secondes la position(B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D29: Tirage horizontal prise large neutre:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil, tenez la barre droite avec les mains écartées de la largeur des épaules. Paumes vers le bas. Fléchissez légèrement les genoux et gardez le dos droit (A).

Exécution: Amenez la barre contre la partie supérieure de l'abdomen tout en contractant vos dorsaux (B). Revenez lentement à la position de départ en vous penchant en avant juste assez pour étirer les dorsaux (A).

Muscles ciblés: Milieu du dos

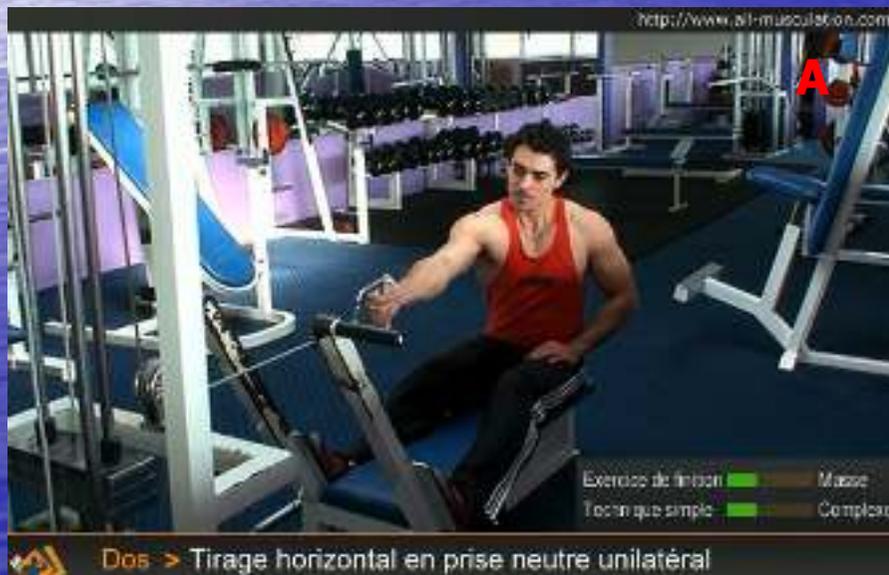


Ex: D30: Tirage horizontal unilatéral prise neutre:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil, tenez la poignet. Paumes vers le haut. Fléchissez légèrement les genoux, gardez le dos droit (A).

Exécution: Amenez la poignet vers la poitrine tout en contractant vos dorsaux (B). Revenez lentement à la position de départ en vous penchant en juste assez pour étirer les dorsaux (A).

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D31: Tirage horizontal unilatéral prise supination:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil, tenez la poignet. Paumes vers le bas. Fléchissez légèrement les genoux, gardez le dos droit (A).

Exécution: Amenez la poignet vers la poitrine tout en contractant vos dorsaux (B). Revenez lentement à la position de départ en vous penchant en avant juste assez pour étirer les dorsaux (A).

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D32: Tirage en prise marteau à la machine Hammer Strength :

Départ: Réglez le siège de façon à ce que vos bras soient parallèles au sol et que votre poitrine soit plaquée contre l'appui placé devant vous. Asseyez vous sur le siège. Agrippez les poignets des deux mains, mais, ne les tirez que d'un seul côté.

Exécution: Amenez la poignet le plus près possible de la poitrine sans pivoter le buste. Contractez les dorsaux (A). Revenez lentement à la position de départ jusqu'à ce que votre bras soit complètement tendu. Passez ensuite de l'autre côté.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D33: Tirage vertical à la machine convergente:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil, tenez les poignets
Paumes vers le haut. Fléchissez légèrement les genoux.
Gardez le dos droit (A).

Exécution: Amenez les poignets vers la poitrine puis, contractez les dorsaux (B).
Revenez lentement à la position de départ en vous penchant
en avant juste assez pour étirer vos dorsaux (A).

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D34: Rowing machine convergent à 1 bras:

Départ: Réglez le siège de façon à ce que vos bras soient parallèles au sol et que votre poitrine soit plaquée contre l'appui placé devant vous. Asseyez vous sur le siège. Agrippez les poignées des deux mains mais, ne les tirez que d'un seul côté.

Exécution: Amenez la poignet le plus près possible de la poitrine sans pivoter le buste. Contractez les dorsaux. Revenez lentement à la position de départ jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus. Passez ensuite de l'autre côté (A).

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D35: Rowing barre guidée prise inversée;

Départ: Penché en avant, jambes écartées, bras tendus avec une prise large des mains en supination sur la barre guidée (A).

Exécution: Effectuez une traction des bras pour amener la barre guidée au contact de la poitrine (B). Revenez à la position de départ (A). Gardez le dos à plat et évitez les à coups.

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D36: Soulevé de terre barre:

Départ: Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. en gardant la tête relevée et le dos légèrement cambré, fléchissez les genoux et tenez la barre avec les mains en pronation (A).

Exécution: Poussez sur les talons pour remontez la charge à la force des jambes. Avec la poitrine sortie et le dos droit, contractez les ischios jambiers et tirez les hanches vers l'avant pour vos redresser(B). Reposez la barre au sol après chaque répétitions (A).

Muscles ciblés: Bas du dos (lombaires), Ischios jambiers



Ex: D37: Soulevé de terre avec haltères:

Départ: Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Gardez la tête relevée, le dos légèrement cambré. Accroupissez vous pour prendre les haltères posés au sol (A).

Exécution: Remontez à la force des jambes et des hanches (B). Puis, contractez les muscles du dos pour revenir en position debout, (A).

Muscles ciblés: Bas du dos (lombaires), Ischios jambiers



Ex: D38: Rowing barre guidée:

Départ: Penché en avant, jambes écartées, bras tendus avec une prise large des mains en pronation sur la barre guidée (A).

Exécution: Effectuez une traction des bras pour amener la barre guidée au contact de la poitrine (B). Revenez à la position de départ (A). Gardez le dos à plat et évitez les a-coups (B).

Muscles ciblés: Milieu du dos



Ex: D39: Traction barre fixe avec poignet de tirage prise serrée

Départ: Passez la poignet de tirage sur la barre fixe bien calé. Saisissez dans chaque mains en position neutre prise serrée la poignet.

Exécution: Montez le corps le plus haut possible en essayant de toucher le menton avec les mains. Marquez un temps d'arrêt en haut (A). Redescendez en freinant le mouvement puis, recommencez.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D40: Traction barre fixe avec corde:

Départ: Passez la corde par dessus de la barre fixe bien calé. Saisissez dans chaque mains en position neutre prise serrée les extrémités de la corde.

Exécution: Montez le corps le plus haut possible en essayant de toucher le menton avec les mains. Marquez un temps d'arrêt en haut (A). Redescendez en freinant le mouvement puis, recommencez.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D41: Traction barre fixe avec serviettes:

Départ: Passez deux serviettes par dessus de la barre fixe bien calées. Mains en position neutre prise serrée. Saisissez les dans chaque mains à une extrémité des 2 serviettes.

Exécution: Montez le corps le plus haut possible en essayant de toucher le menton avec les mains. Marquez un temps d'arrêt en haut (A). Redescendez en freinant le mouvement puis, recommencez.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D42: Tirage vertical machine à air:

Départ: Assis sur le siège face l'appareil, les cuisses maintenues dans les manchons, bras tendus avec les mains en pronation très large. Gardez le dos droit et perpendiculaire au sol. Réglez la pression de l'appareil en appuyant sur le bouton au pied.

Exécution: Tirez la barre verticalement jusqu'à la nuque. Marquez un temps d'arrêt, puis revenez à la position de départ en sentant bien l'étirement en haut du mouvement.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D43: Rowing convergent machine à air:

Départ: Assis sur le siège. Réglez le siège de façon à ce que vos bras soient parallèles au sol et que votre poitrine soit plaquée contre l'appui placé devant vous. Réglez la pression en appuyant sur le bouton. Agrippez les poignets des deux mains, mais, ne les tirez que d'un seul côté.

Exécution: Amenez la poignet le plus près possible de la poitrine sans pivoter le buste tout en contractant vos dorsaux. Revenez lentement à la position de départ jusqu'à ce que vos bras soit complètement tendus. Passez ensuite de l'autre côté.

Muscles ciblés: Dorsaux



Ex: D44: Rowing à la poulie haute à genoux avec corde:

Départ : Attachez une corde au câble de la poulie haute, placez vous à genoux face à la poulie haute à environ quelques mètres le plus loin de la poulie, Tenez la corde en prise pronation face à vous avec les deux bras tendus (A).

Exécution : Fléchissez les coudes, en tirant la corde vers votre poitrine à l'aide de vos coudes (B). Revenez lentement à la position de départ (A). Vos épaules devront toujours être relâchées lors du mouvement.

Muscles ciblés : Dorsaux



Ex: D45: Extension lombaires à la machine

Départ: Assis sur le siège de la machine, talons fermement engagés sous les manchons, hanches en appui sur le rouleau de l'appareil. Placez les mains et, croisez les sur votre poitrine.

Exécution: Descendez le buste vers l'arrière puis, maintenez cette position quelques secondes (A). Ensuite, remontez en revenant au départ.

Muscles ciblés: Lombaires

