

MoveKind

# Exercices Dos Poids du Corps

8 mouvements · Chez soi

---

Programme gratuit · [movekind.io](https://movekind.io)



## Exercices



### Superman

Bas du dos, érecteurs du rachis



### Rowing inversé

Grand dorsal, rhomboïdes



### Pull-apart serviette

Arrière d'épaules, rhomboïdes



### Bird-dog

Stabilité, transverse



### Planche latérale

Obliques, carré des lombes



### Cobra / IYT

Rotateurs, trapèzes



### Pont fessier surélevé

Chaîne postérieure complète

## Conseils

✓ Le dos est souvent négligé — inclus 2+ exercices/séance

✓ Le rowing inversé est le roi du dos sans matériel

**MoveKind**

## **Envie d'aller plus loin ?**

MoveKind génère des séances adaptées à ton niveau,  
ta fatigue et tes objectifs. Pas besoin de planifier.

- ✓ Séances personnalisées par l'IA
- ✓ 120+ exercices au poids du corps
  - ✓ Progression automatique
  - ✓ Coach vocal intégré
- ✓ 100% gratuit pour commencer

**Télécharger sur l'App Store**

[movekind.io](https://movekind.io)