Table of Contents

Tirage poitrine à la poulie 1
Exécution de l'exercice 1
Comment respirer lors du tirage poitrine à la poulie ? 1
Comment bien faire le tirage vertical devant ? 1
Quel est le meilleur exercice pour les dorsaux : tirage horizontal ou vertical ? 2

Tirage poitrine à la poulie

Cet exercice de musculation sollicite principalement les muscles du dos : grand dorsaux, grands et petits ronds ; secondairement les biceps des bras, trapèzes (portions moyennes et inférieures), rhomboïdes (entre les omoplates) et l'arrière des épaules.
Si le buste reste droit, ce sera la partie externe des dorsaux qui sera sollicitée. Si l'on se penche en arrière, avec la barre amenée à la poitrine et les coudes tirés derrière, le travail sera localisé sur les parties internes (centrales) et supérieures des grands dorsaux.

Exécution de l'exercice

Levez-vous pour saisir la barre et la descendre en s'aidant du poids du corps. Position de départ assis, les cuisses calées sous les coussinets, une prise large avec les mains en pronation (placées aux deux extrémités coudées de la barre), le buste un peu incliné vers l'arrière. \\
Tirer la barre en l'amenant sur la partie supérieure des pectoraux (clavicules), en tirant bien les coudes vers l'arrière. Contracter fortement les muscles du dos, puis revenir à la position initiale, bras pratiquement tendus.

Comment respirer lors du tirage poitrine à la poulie ?

Inspirez en tirant la barre, tout en ouvrant la cage thoracique puis expirez dans la phase négative, en relâchant la barre. A noter que certaines personnes préfèrent inverser les consignes de respiration sur cet exercice.

Comment bien faire le tirage vertical devant ?

Il est important d'utiliser une bonne technique sur cet exercice.

Premièrement, ne tirez pas la charge en ayant le dos « rond » ; votre cage thoracique doit rester en avant et « ouverte ».

Deuxièmement, évitez de vous aider du bas du dos. Ne vous penchez pas trop en arrière, et n'utilisez pas l'impulsion du dos pour descendre les poids ; on doit travailler sans à-coups !

Troisièmement, il ne faut pas descendre la barre jusqu'à la hauteur du menton, comme aux tractions, mais jusqu'à la poitrine. La charge est trop lourde si vous ne parvenez pas à approcher la barre du haut de la poitrine. Inversement, on évitera d'amener la barre trop bas vers les cuisses, comme on peut souvent le voir chez les débutants.

Pour bien sentir travailler les muscles du dos, reculez les coudes au maximum et contractez fort quelques secondes en position basse.

From:
https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/
Permanent link:
https://www.daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=public:muscu:tirage_vertical
Last update: 2018/09/08 16:33

Quel est le meilleur exercice pour les dorsaux : tirage horizontal ou vertical ?

Le tirage horizontal, au sol et prise serrée, est idéal pour épaissir la partie basse de dorsaux ; le tirage vertical est super pour les dorsaux supérieurs. Ces deux exercices se complètent bien ! En général, pour le dos, on recommande de faire un exercice pour la largeur, comme les tractions ou les tirages, et un exercice pour l'épaisseur comme le rowing barre ou le tirage sol poulie basse.