

# Tirage dos avec machine : seated row



Rêvez-vous d'un dos musclé ? Ou êtes-vous comme la plupart des pratiquants en musculation qui néglige ce groupe musculaire. En effet la plupart des personnes qui pratiquent la musculation ont tendance à développer principalement les pectoraux et les biceps négligeant la partie postérieure de leur corps. Le corps doit être développé de façon harmonieuse, pour cela il faut travailler tous les groupes musculaires.

Le tirage dos est un exercice de musculation très efficace pour développer les muscles du dos. Il complète les exercices de tirage dos avec une barre ou avec des haltères ainsi que du tirage nuque ou du tirage poitrine .

## CONSIGNES pour le tirage dos

En position assise, poitrine collée contre le pupitre, saisir les poignées de la machine. Tirez sur les bras puis tendez les bras.

Pour la respiration inspirez en amenant les mains vers la poitrine et soufflez quand vous tendez les bras.

Gardez la poitrine collée au pupitre pendant tout l'exercice.

## **MUSCLES SOLLICITES**

Les muscles dorsaux, trapèzes et rhomboïdes ; secondairement, l'arrière des épaules, les biceps et avant-bras.

## **MATERIEL**

Une machine à tirage, des poids

Il se peut que pendant l'exercice vous sentiez une douleur au niveau du thorax ; En effet une grande pression s'exerce. Surtout ne décoller pas la poitrine du pupitre. Si la douleur est trop forte enlever des poids.

Si vous variez l'écartement des mains vous solliciterez différentes parties du dos.

---

# **Exercice de musculation : le développé couché avec haltères**



Le développé couché avec haltères permet de développer les pectoraux (grand pectoral et petit pectoral). Il s'agit d'une variante du développé couché avec une barre. Ici il vous faudra utiliser des haltères. Le mouvement est plus difficile à contrôler et nécessite plus d'équilibre.

Le grand pectoral recouvre le thorax et sert à rapprocher les bras vers le corps en avant. Le grand pectoral est un muscle puissant qui se développe très facilement et de façon importante. Il est composé de 3 chefs musculaires :

- Le chef claviculaire
- Le chef moyen
- Le chef inférieur

## **CONSIGNES pour le développé couché avec haltères**

Allongez-vous sur un banc avec 2 haltères, les pieds sont au sol mais vous pouvez aussi les poser sur le banc en fléchissant les jambes. Le fait de poser les pieds sur le banc va permettre de ne pas cambrer le dos pendant la réalisation de l'exercice. La tête est posée sur le bout du banc.

Au départ les bras sont fléchis, les mains sont en pronation. Ouvrez

la cage thoracique. Tendez les bras en soufflant puis redescendez les bras à la position initiale. Tendez à nouveau les bras en soufflant, les haltères peuvent se toucher.

Contrôlez la descente.

## **MUSCLES SOLLICITES**

Le développé couché avec haltères sollicite le grand et petit pectoral. Mais il sollicite aussi les triceps, le deltoïde antérieur, les dentelés ainsi que le coraco- brachial.

Cet exercice est un bon travail de complément au développé couché avec une barre.

## **MATERIEL**

2 haltères avec des poids, un banc