

Rowing horizontal avec barre : exercice de musculation



Le Rowing horizontal fait partie des exercices de base pour muscler le dos. Pour réaliser cet exercice dans les meilleures conditions, le buste une fois placé (inclinaison de 35 à 40 degrés au dessus de l'horizontale) ne devra plus bouger.

L'amplitude du mouvement (grande amplitude) sollicitera davantage les muscles du dos.

CONSIGNES

Position de départ debout pieds parallèles écartés (largeur d'épaules), buste incliné, épaules plus hautes que le bassin placez les mains sur la barre bras tendus et mains en pronation. Les fesses sont placées vers l'arrière, les jambes fléchies

EXECUTION

Tirez la barre vers l'avant en soufflant et inspirez sur la descente de la barre. Vous devez amener la barre vers l'abdomen.

Le buste et le bassin ne doivent pas bouger L'ensemble du corps est contracté

MUSCLES SOLLICITES par le Rowing horizontal

Le grand dorsal, grand rond mais aussi les muscles des bras (biceps brachial, brachial antérieur, long supinateur), les trapèzes, rhomboïdes et deltoïde postérieur. Les lombaires, fessiers et ischios sont aussi sollicités en statique.

MATERIEL

1 barre, des poids

CONSEILS

Si vous débutez dans l'activité n'hésitez pas à vous faire conseiller par des professionnels dans les salles de sport ou encore de regarder et de bien suivre les conseils et les vidéos sur ce site ou sur d'autres. En effet la musculation ne doit pas être pratiqué au hasard tant au niveau de la réalisation des exercices que des processus physiologiques. Il existe effectivement des méthodes de musculation précises, fondées scientifiquement qui permettent de progresser et d'atteindre vos objectifs .Mais ces méthodes vous permettent également de vous entraîner en toute sécurité .Pour connaître ces méthodes reportez vous à des articles sur ce blog.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Tirage (Rowing) avec haltère pour muscler le dos



Cet exercice de tirage (rowing) permet de développer les muscles du dos ou dorsaux. Il se pratique avec une seule haltère et un banc de musculation. Voici les consignes pour réaliser cet exercice dans les meilleures conditions afin d'être efficace et d'agir en toute sécurité.

CONSIGNES

Position de départ en appui sur un genou et sur un bras (côté opposé au bras qui travaille). Bras tendu au départ, fléchissez le bras pour amener le coude à hauteur de l'épaule

MUSCLES SOLLICITES

Le grand dorsal

Le grand rond

Le rhomboïde et le faisceau moyen du trapèze

MATERIEL

1 haltère, des poids

Conseils d'entraînement

Utiliser une charge adaptée, si la charge est trop lourde vous aurez du mal à lever le bras, il montera moins haut et les muscles du dos seront moins sollicités.

Pour travailler de façon adaptée et en toute sécurité, vous pouvez déterminer ce que l'on appelle votre charge maximum c'est-à-dire la charge que vous pouvez soulever une fois. En résumé sur cet exercice de rowing avec haltère vous commencer avec peu de poids puis vous augmenter les poids jusqu'à ce que vous ne puissiez plus soulever la charge.

Ensuite il existe différentes méthodes de travail que vous trouverez dans les articles ci-dessous .Ces méthodes de travail vous permettent de connaître la charge de travail en fonction d'un objectif (entretien, remise en forme, projet sportif, puissance etc....).Mais elles permettent aussi de connaître le nombre de répétitions et de séries à effectuer ainsi que les temps de récupération.

N'hésitez pas à prendre le temps de calculer vos maximum sur tous les exercices que vous souhaitez travailler .Vous progresserez plus rapidement et vous travailler en toute sécurité pour ne pas vous blesser.

Si vous avez des questions ou des suggestions n'hésitez pas à m'en

faire part. Je m'efforcerai de répondre rapidement.

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.

3 exercices efficaces pour muscler le dos



Vous trouverez dans cet article 3 exercices pour muscler le dos . Un exercice de tirage poitrine à la poulie haute, un exercice de tirage nuque à la poulie haute également et un exercice de traction à la barre .

TIRAGE NUQUE POULIE HAUTE

CONSIGNES

Asseyez vous sur le siège et coincez vos pieds .Saisissez la barre en pronation .Prenez la barre en prise large puis amenez la barre dans le dos sur la nuque en soufflant. Revenez à la position initiale.

MUSCLES SOLLICITES

Principalement le grand dorsal, petit rond et secondairement les muscles des bras

MATERIEL

1 appareil à tirage

TIRAGE POITRINE POULIE HAUTE pour muscler le dos

CONSIGNES

En position assise pieds bloqués par les boudins, saisissez la barre avec les mains aux extrémités (au-delà de la largeur des épaules). Amenez la barre au dessus de la poitrine en soufflant. Le buste est légèrement penché en arrière. Puis revenez à la position initiale.

MUSCLES SOLLICITES

Principalement le grand dorsal, grand rond, petit rond et secondairement les muscles des bras

MATERIEL

1 appareil à tirage

TRACTION A LA BARRE EN PRONATION

CONSIGNES

Départ bras tendus ,mains en pronation amenez le menton au niveau de la barre (prise écart moyen). Gardez le corps aligné ,soufflez en remontant lors de la flexion des bras .

MUSCLES SOLLICITES

Grand dorsal et grand rond

Biceps, brachial antérieur

Trapèze, rhomboïde

MATERIEL

Une barre de traction

