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 inspirer 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.