

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.