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 soulevez 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 travaillez .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.