Table of Contents

Tirage horizontal poulie basse 1
Exécution de l'exercice 1
Comment respirer lors du rowing horizontal ? 1
Quelles sont les variantes de cet exercice ? 1
Peut-on le faire à un bras ? 2

Tirage horizontal poulie basse

Le tirage horizontal sollicite principalement les muscles du dos dorsaux, les trapèzes inférieurs et moyens, et secondairement les rhomboïdes, l'arrière des épaules, les biceps et les lombaires pour maintenir le buste droit. En fonction de la prise adoptée et de la trajectoire du mouvement, on peut orienter le travail sur le milieu du dos ou plus sur le bas.

Exécution de l'exercice

Saisir la barre et se positionner dos et buste bien droit, genoux légèrement fléchis. Ramener la barre au niveau du bas ventre en tirant les coudes le plus loin possible en arrière, tout en resserrant les omoplates.
N'inclinez pas le buste en arrière, mais gardez-le idéalement perpendiculaire au banc.

Pour le retour, gardez la poitrine sortie et le dos plat. On veillera à ne pas arrondir le bas du dos pour saisir ou reposer la barre.

Comment respirer lors du rowing horizontal ?

Il faut ouvrir la cage thoracique et garder la poitrine sortie lors de la contraction. La respiration est alors inversée par rapport aux autres exercices de tirage. On inspire en amenant la barre vers le bas ventre, on expire en fin du mouvement.

Quelles sont les variantes de cet exercice ?

On peut utiliser divers accessoires avec la poulie basse, mais le plus classique et populaire reste le triangle de tirage, avec la prise rapprochée pour bien étirer les dorsaux ! Il est possible d'utiliser une barre courte ou longue, une corde ou encore de travailler un bras à la fois, avec une poignée.

Selon la trajectoire du mouvement, on pourra cibler diverses parties du dos. Quand on amène la barre vers le bas du ventre, ce sont les dorsaux qui sont plus sollicités. Si on dirige la barre vers la poitrine, en écartant les coudes latéralement, ce sont les trapèzes et le deltoïde postérieur qui morflent.

Avec la prise serrée, on rapproche les bras du corps à mesure que l'on recule les coudes, ce qui sollicite plus fortement les dorsaux inférieurs. Pour les dorsaux supérieurs, le tirage vertical est plus efficace ! La prise large accentue l'épaisseur des dorsaux et le milieu dos.

La prise en pronation aura plus d'incidence sur le trapèze supérieur et moyen, la prise « marteau » (paumes des mains se faisant face) sur le trapèze moyen et inférieur, et la prise en supination sur le faisceau inférieur et bien sur les dorsaux.

Pour réduire la participation des biceps, utilisez une barre droite, prise moyenne mains en pronation.

From:
https://daisy-street.fr/dokuwiki/ - **HomeWiki**

Permanent link:
https://daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=public:muscu:tirage_horizontal_bas

Last update: **2018/09/08 16:33**

Enfin, si on incline le buste à l'avant, on fait travailler les lombaires, mais il n'est pas
d'arrondir le bas du dos, comme on peut le voir dans la fameuse vidéo « Pumping Iro
Arnold.

Peut-on le faire à un bras ?

Oui, on peut fixer une poignée à la poulie basse et travailler un seul bras à la fois. Le tirage d'un seul bras permet de ramener le coude plus loin en arrière et de contracter fortement les dorsaux, au point d'avoir une crampe dans ce muscle !.