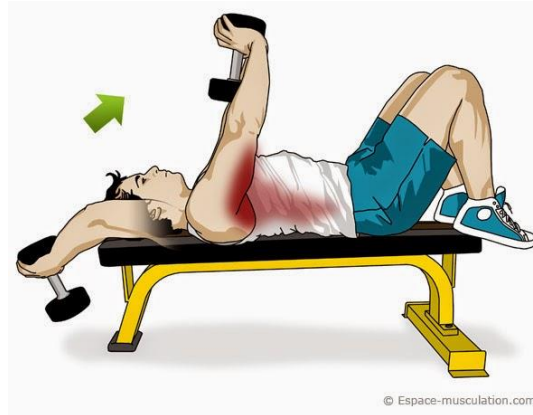


## PULL OVER



**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Il sollicite les muscles du tronc, principalement le grand dorsal. D'autres muscles interviennent dans le mouvement comme les triceps, pectoraux, le grand dentelé et les abdominaux.

### Exécution de l'exercice

Position de départ allongé sur le banc plat de développé couché, un haltère dans les mains, coudes légèrement fléchis. Les genoux sont également fléchis et les cuisses ramenées sur le ventre pour éviter de cambrer le bas du dos. Descendre la charge au maximum, en inspirant, puis revenir à la position de départ.

### Respiration

Inspirez en descendant l'haltère et expirez en revenant à la position de départ. Il faut vous focaliser sur la respiration et non sur la charge.

### Consignes de Sécurité

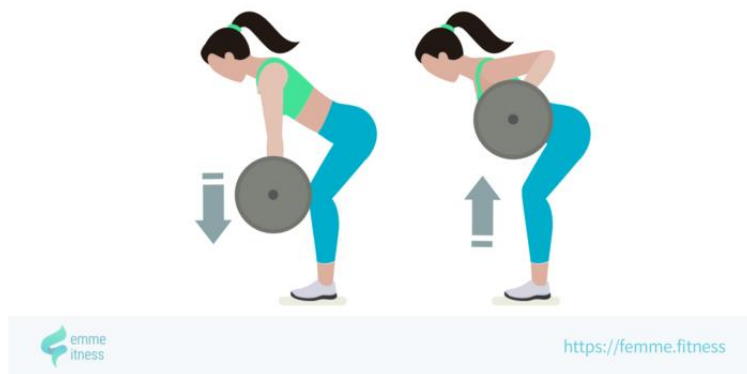
Ne pas utiliser une charge trop lourde sur cet exercice de musculation.

Si vous utilisez des haltères réglables, utilisez deux pinces de chaque côté pour plus de sécurité car les rondelles de fonte peuvent glisser et tomber sur votre visage.

Croiser les jambes et les ramener vers le buste permet d'avoir le bas du dos constamment au contact du banc et évite de cambrer.

La partie délicate de l'exercice se situe quand les bras sont parallèles au sol, très en arrière. Il faut posséder une certaine souplesse au niveau de l'articulation de l'épaule pour pouvoir descendre assez bas. On peut remarquer une amélioration de la souplesse de l'épaule qui vient avec la pratique régulière de l'exercice. Il faut bien vous échauffer avant de faire le mouvement et ne pas travailler trop lourd.

## ROWING BUSTE PENCHE A LA BARRE



**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Le grand dorsal, grand rond mais aussi les muscles des bras (biceps brachial, brachial antérieur, long supinateur), les trapèzes, rhomboïdes et deltoïdes postérieurs. Les lombaires, fessiers et arrières-cuisses sont aussi sollicités en statique.

### Exécution de l'exercice

Prendre une barre droite, mains en pronation, pieds écartés de la largeur des épaules. Penchez le buste, en avant en gardant le dos droit et les genoux fléchis. Remonter la barre au niveau du bas des abdominaux en contractant fortement les dorsaux. Redescendre lentement la barre jusqu'à la position initiale.

### Respiration

Inspirez en amenant la barre contre le torse et expirez en la redescendant. Gagnez la taille en contractant les abdominaux pour que le buste reste bien droit.

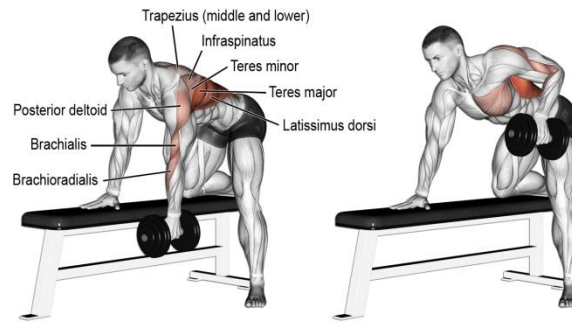
### Consignes de Sécurité

Faire bien attention que le corps reste statique et le dos toujours droit. Plier les genoux permet de protéger le bas du dos comme un amortisseur.

Il est souvent conseillé de pencher le buste à 90° pour mieux solliciter les dorsaux au lieu des trapèzes. Mais cette position désolidarise le buste du bassin et met votre bas du dos dans une mauvaise position, ce qui augmente le risque de blessure. Il est donc conseillé de pencher le buste d'environ 45°. Reposez la barre sur un support à bonne hauteur pour éviter de devoir la poser à terre. Cela vous évitera un tour de rein.

Sur cet exercice, les pratiquants de musculation utilisent souvent une charge bien trop lourde.

## ROWING UNILATERAL HALTERE



*Le rowing dans cette version unilatérale permet une meilleure concentration sur le mouvement, mais surtout, il épargne les lombaires et permet un mouvement de plus grande amplitude.*

**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Grand dorsal, deltoïdes

Attention, ce mouvement est assez technique à réaliser correctement. N'hésitez pas à commencer avec un poids léger.

### **Placement pour cet exercice :**

- Prenez une haltère dans une main, en prise marteau.
- Poser le genou de la jambe opposée sur un banc plat, ainsi que la main libre, pour vous tenir. L'autre jambe reste au sol, légèrement fléchie. Le dos doit rester plat pendant tout le mouvement.
- Si vous maîtrisez bien le mouvement, vous pouvez laisser un peu pendre le bras en faisant une légère rotation du torse, pour amplifier le mouvement et mieux étirer les muscles du dos. A éviter si vous ne connaissez pas bien cet exercice.

### **Réalisation du mouvement :**

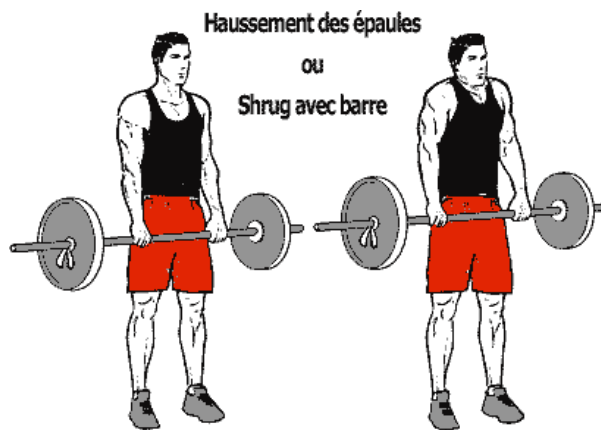
- Contractez les dorsaux pour ramener le coude en arrière, le plus haut possible.
- Si vous maîtrisez le mouvement, vous pouvez amplifier la remontée en faisant une légère rotation du torse.
- Mais attention, cette rotation doit servir à faire un mouvement plus ample, et surtout pas à donner une impulsion pour vous aider à soulever une charge trop lourde.

Respiration lors de cet exercice pour les dorsaux :

Pour le rowing haltère, il faut inspirer en position basse, puis bloquer la respiration pendant la contraction (lorsque vous montez l'haltère).

Expirez pendant la descente.

## SHRUG BARRE



**Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Trapèzes**

### Exécution de l'exercice

Debout dans une position stable (pieds de la largeur d'épaules et dos droit), les mains en prise pronation espacées d'environ la largeur des épaules, il s'agit d'effectuer des haussements des épaules.

### Consignes de Sécurité

Pensez à garder le dos bien droit pour ne pas risquer une éventuelle blessure.

Faites aussi attention à ne pas rouler les épaules comme on le voit souvent. Cela n'apporte rien et peut aussi provoquer des blessures (aux épaules).

## SOULEVE DE TERRE (Deadlift)

Le **Romanian Deadlift** cible l'effort sur les **FESSIERS**



*Cet exercice de musculation de base développe tout le corps et permet de gagner beaucoup de force. Rien ne vaut le soulevé de terre ou « Deadlift » pour prendre de la masse, à part peut-être le squat !*

**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Le grand fessier, quadriceps, arrières cuisses, soléaire des mollets, les muscles fixateurs abdominaux, adducteurs, **dorsaux** (spinaux, lombaires, dorsaux), avant-bras et dans une moindre mesure les muscles de la ceinture scapulaire (épaules, trapèzes) pour tenir la barre.

### Exécution de l'exercice

Il faut d'abord régler la hauteur de la barre, à mi-mollet ou plus haut. Prendre la barre avec un écartement des mains de la largeur des épaules. Les pieds sont suffisamment écartés et pointés vers l'extérieur. Se positionner, garder la cambrure naturelle du bas du dos et contracter les abdominaux. Lever la barre jusqu'au niveau des genoux à l'aide des quadriceps puis redresser le buste.

Si vous découvrez le mouvement, il est conseillé de travailler en amplitude réduite et d'effectuer des mini temps de pause entre les répétitions pour se replacer. **Cet exercice peut être néfaste si mal exécuté**, et usant si vous utilisez des poids très lourds. Les débutants en musculation doivent l'apprendre avec un professionnel.

### Respiration

Il est conseillé de ne pas bloquer sa respiration pendant l'effort. La respiration bloquée et les abdominaux contractés gainent le tronc et protègent la colonne vertébrale durant la partie critique du mouvement, à la condition de garder bien évidemment le dos droit. Donc inspirez en position basse, bloquez la respiration, soulevez la barre et expirez après. Pour redescendre la barre, inspirez et gainez les abdominaux

### Consignes de Sécurité

Il vaut mieux apprendre cet exercice de musculation en salle avec un professionnel et s'intéresser à la biomécanique du mouvement. Il est vrai que cet exercice est risqué. Mais il vous permet d'apprendre à soulever correctement des charges depuis le sol, ce qui est bien utile pour les autres exercices mais aussi dans notre quotidien quand il faut ramasser un objet lourd ou soulever un meuble.

A la moindre contracture, douleur ou gêne, essayez de comprendre ce qui ne va pas. Si vous n'écoutez pas votre corps et ignorez les avertissements qu'il vous envoie, cela se termine toujours par une blessure.

Le soulevé de terre comme le squat même bien réalisé reste usant pour les vertèbres et les articulations si vous utilisez des poids très lourds.

## TIRAGE NUQUE



**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Cet exercice de musculation sollicite les muscles du dos surtout au niveau de la largeur. Le travail à la poulie haute permet à ceux qui ne sont pas encore capable de faire des tractions à la barre fixe avec leur poids du corps, de muscler leur dos en largeur.

Principalement le grand dorsal, grand rond, petit rond et secondairement les muscles des bras (biceps brachial, brachial antérieur, long supinateur), les trapèzes (partie inférieure), rhomboïdes et deltoïdes postérieurs. Quand la barre est amenée derrière la nuque avec les bras le long du corps, on cible les parties externes et inférieures des grands dorsaux.

### Exécution de l'exercice

S'asseoir sur le siège de la machine en mettant les genoux sous les boudins. Tenir la barre en prise large, les mains en pronation. Tirez la barre vers le bas jusqu'à la nuque, puis revenir lentement à la position de départ. Le dos reste toujours droit pendant l'exécution.

### Respiration

Expirez quand vous descendez la barre et inspirez quand vous freinez la remontée.

### Consignes de Sécurité

Le tirage nuque n'est pas conseillé car il peut être traumatisant pour l'articulation de l'épaule.

Généralement, on recommande de faire ce genre de tirage par devant en amenant la barre au niveau de la poitrine.

Il ne faut tricher en s'aidant des abdominaux pour descendre la charge quand cela devient difficile. Avec cette mauvaise technique, le dos va s'arrondir, la tête va partir en avant et vous allez vous crispier. Gardez le buste bien droit et concentrez-vous sur les muscles dorsaux.

Il ne faut pas amener violemment la barre vers la nuque car les chocs sur les cervicales ne sont pas trop recommandés.

## TIRAGE POITRINE



**Groupes Musculaires / Muscles sollicités :** Principalement le grand dorsal, grand rond, petit rond et secondairement les muscles des bras (biceps brachial, brachial antérieur, long supinateur), les trapèzes, rhomboïdes et deltoïdes postérieurs. Si le buste reste bien droit, on sollicite la partie externe des dorsaux. En revanche, si l'on se penche en arrière et qu'on tire bien les coudes derrière soi, on travaille plus le milieu du dos et le haut des dorsaux.

### Exécution de l'exercice

Debout, prendre la barre de traction avec une prise plus grande que la largeur d'épaules. Descendre la barre et s'asseoir sur le siège de la machine en mettant les genoux sous les boudins. Pencher le buste un peu en arrière en cambrant le bas du dos et amener la barre au-dessus de la poitrine en contractant fortement les dorsaux. Revenir lentement à la position de départ. Il faut veiller à ce que le buste ne bouge pas pendant l'exécution de l'exercice

### Respiration

Inspirez en descendant la barre vers la poitrine et expirez en freinant la remontée.

### Consignes de sécurité

En salle de musculation, on constate souvent que cet exercice est mal réalisé. La plus grosse erreur est de s'aider du bas du dos pour tirer la charge - souvent trop lourde - vers soi, en donnant une impulsion vers l'arrière. Il est aussi important de tirer avec les dos, pas avec les biceps. Imaginez vos mains comme des crochets, et tirez les coudes vers le bas.

La position de départ dos droit, en faisant ressortir la poitrine, permet d'amener facilement la barre jusqu'à la poitrine sans heurter le visage. Restez assez stricte sur cet exercice pour bien sentir vos muscles dorsaux.