

# Tirage poitrine prise large



## Muscles

Grand dorsal, trapèzes (portions moyenne et inférieure), rhomboïde, biceps, deltoïde postérieur.

## Placement et exécution

Assis sur la machine, cuisses calées sous les parties rembourrées, prendre la barre en pronation prise large, incliner légèrement le dos vers l'arrière, gonfler la poitrine et cambrer le bas du dos. Tirer la barre sur la poitrine en ramenant les coudes vers l'arrière, et en bombant au maximum la poitrine.

## Points importants

- Position des mains

Plus les mains sont écartées et plus la partie externe du grand dorsal est sollicitée (permet d'avoir un dos large, développe le « V »). En prenant la barre au niveau des parties coudées, le grand dorsal travaille davantage car l'amplitude de travail est plus grande avant que la barre ne touche la poitrine, et il y a moins de tension au niveau des poignets.

- Inclinaison du buste

On peut varier les angles de travail en se penchant plus ou moins en arrière, et donc varier la tension sur différentes fibres du grand dorsal.

- Respiration :

Si on souffle lors du tirage, le dos a tendance à s'arrondir et les omoplates à basculer en avant, ce qui est contraire à la physiologie du mouvement. Il vaut donc mieux inspirer pendant le tirage afin de maintenir l'extension de la colonne vertébrale. Pour plus de facilités, on peut inspirer avant d'effectuer le tirage, bloquer la respiration pendant le tirage, et souffler lors de la remontée.

## Variantes



- Tirage poitrine en supination

Prendre la barre d'un écartement inférieur, les mains en supination. Le reste du mouvement est similaire au tirage poitrine prise large.

Cette prise permet de travailler plus lourd car elle augmente de façon importante le travail des biceps. Le dos est un peu moins sollicité.



- Tirage poitrine prise serrée

La barre est prise en semi pronation : cette prise très étroite permet un étirement plus important au début du mouvement.

Elle permet en fin de mouvement de descendre au maximum les épaules en les tirant en arrière, ce qui augmente la contraction du grand dorsal.



- Tractions

Les tirages nuque, poitrine et en prise supination peuvent tous être effectués sous forme de tractions, en utilisant le poids du corps.

Il faut maintenir le corps bien gainé afin de ne pas tricher en se balançant, et tendre complètement les bras lors de la descente.

NB : l'illustration représente une traction nuque.

# Leg curl



## Muscles

Ischio-jambiers, jumeaux, fessiers

## Placement et exécution

Allongé à plat ventre sur la machine, les mains sur les poignées, les jambes tendues, l'articulation du genou en dehors du banc, les chevilles engagées sous les parties rembourrées.

Effectuer une flexion des jambes en essayant de toucher les fesses avec les talons, sans relever le buste. Revenir à la position de départ en contrôlant le mouvement.

## Points importants

- Type d'appareil

Il est préférable d'utiliser des machines composées de 2 plans inclinés en forme de dos d'âne, comme sur l'illustration, plutôt qu'un banc droit, afin d'éviter une accentuation de la cambrure lombaire lors de l'exécution. De plus, la position sur deux plans impose une légère flexion de la hanche, donc un étirement des ischio-jambiers. Cette mise en tension préalable du muscle permet de lui donner un plus grand potentiel de contraction durant l'exécution.

- Position des genoux

Reculer suffisamment de façon à laisser l'articulation du genou dans le vide, afin qu'aucune pression ne s'exerce sur les tendons de la rotule et les condyles fémoraux.

- Position des pieds

Si on place la cheville en flexion (pointes de pieds vers soi), on provoque un étirement des jumeaux, ce qui leur donne davantage de force pour réaliser la flexion du genou. La position des pieds va donc permettre d'orienter le travail musculaire :

- Pieds en extension : prédominance du travail des ischio-jambiers.
- Pieds en flexion : prédominance du travail des jumeaux.

- Amplitude du mouvement

Fléchir les genoux au maximum, mais ne pas tendre complètement les jambes en fin de mouvement pour maintenir la tension musculaire sur les ischio-jambiers et limiter les contraintes au niveau de l'articulation du genou.