

# Appuis faciaux

Muscles principaux: pectoraux, triceps, épaules (partie antérieure)

Muscles secondaires: tronc

- ① Bras tendus, poignets, coudes et épaules alignés perpendiculairement au sol, abdominaux contractés.
- ② Abaisser la poitrine vers le sol en fléchissant les bras.
- ③ Remonter la poitrine en tendant les bras.

## plus facile

- Idem en posant les genoux sur le sol.

## plus difficile

- Descendre lentement (quatre secondes et plus) ou lester le tronc avec une charge posée sur le haut du dos (sac à dos par exemple).

## Remarques

- Ne pas trop écarter les coudes. Ils doivent former un angle de 45 degrés environ par rapport au tronc.
- Inspirer lors de la flexion, expirer lors de l'extension.



# Tractions à la barre

Muscles principaux: dorsaux, biceps

Muscles secondaires: tronc, avant-bras

- ① Saisir la barre avec une prise légèrement plus écartée que la largeur d'épaules et tendre complètement les bras. Les pieds se trouvent devant le corps.
- ② Tirer la poitrine vers le haut et l'avant.
- ③ Redescendre lentement en tendant progressivement les bras jusqu'à l'extension complète.

## plus facile

- Réduire le poids du corps en utilisant une bande élastique placée sous les pieds qui facilite la remontée.

## plus difficile

- Descendre lentement (quatre secondes et plus) ou lester le tronc avec une charge (haltère serré entre les pieds ou sac à dos par exemple).

## Remarques

- Plus la prise est serrée, plus la flexion des bras est importante. Dans ce cas, les biceps sont plus sollicités au détriment des dorsaux.
- Il n'est pas impératif de passer la tête au-dessus de la barre! Cela dépend notamment de la longueur des avant-bras. Ce qui importe, c'est de se hisser jusqu'à ce que les coudes soient ramenés contre la poitrine.
- Expirer lors de la traction, inspirer lors de l'extension.



# Ramer au TRX

Muscles principaux: dorsaux, biceps, avant-bras

Muscles secondaires: épaules (partie postérieure), tronc

- ① Se positionner de manière à ce que le dos, une fois les bras tendus, se trouve juste en dessus du sol. Les jambes sont écartées à largeur de hanches et le bassin légèrement repoussé vers le haut.
- ② Ramener la poitrine vers le haut de manière dynamique.
- ③ Redescendre lentement et de manière contrôlée jusqu'à ce que les bras soient tendus.

## plus facile

- Adopter une position plus relevée (presque debout si nécessaire) et ramener la poitrine vers l'avant entre les mains.

## plus difficile

- Descendre lentement (quatre secondes et plus), lester le haut du corps (sac à dos par exemple) ou surélever les pieds (sur un banc par exemple).

## Remarques

- Si les coudes sont proches de la poitrine lors de la traction, c'est avant tout le grand dorsal qui est renforcé. Si les coudes s'écartent du haut du corps, on sollicite alors prioritairement les muscles du milieu du dos.
- Expirer lors de la traction, inspirer lors de l'extension.



# Ramer avec l'élastique

Muscles principaux: dorsaux, biceps

Muscles secondaires: épaules (partie postérieure), tronc, avant-bras

- ① Se placer de manière à ce que la bande élastique exerce une petite pression une fois les bras tendus.
- ② Ramener les coudes vers les hanches et amener activement les épaules vers le bas.
- ③ Tendre à nouveau les bras.

## plus facile

- Choisir une bande plus fine ou diminuer la tension au départ.

## plus difficile

- Choisir une bande plus épaisse et commencer l'exercice avec une plus grande tension dans l'élastique. La charge à la fin de la traction est ainsi beaucoup plus importante.

## Remarques

- Veiller à ne pas trop fléchir les bras pour éviter que le biceps soit plus sollicité que les muscles dorsaux.
- Ne pas tourner le haut du corps vers l'arrière au retour mais seulement sur le côté.
- Expirer lors de la traction, inspirer lors de l'extension.
- Effectuer également l'exercice avec l'autre bras.



# Développé épaules au sol

Muscles principaux: épaules (partie antérieure), triceps

Muscles secondaires: faisceau supérieur du grand pectoral, tronc

- ① Se mettre en appui facial, ramener les pieds en direction des mains et pousser les hanches vers le haut.
- ② Fléchir les bras pour amener la tête près du sol.
- ③ Tendre les bras et revenir à la position initiale.

## plus facile

- Ne lever que légèrement les hanches et ne pas abaisser la tête jusqu'au sol.

## plus difficile

- Surélever les mains avec un bloc de yoga ou quelques livres afin d'augmenter l'amplitude du mouvement.

## Remarques

- Ne pas écarter les coudes durant toute l'exécution du mouvement, mais les ramener contre le corps.
- Maintenir les abdominaux contractés.
- Inspirer lors de la flexion, expirer lors de l'extension.



# Rameur tronc incliné avec haltères courts

Muscles principaux: dorsaux, biceps

Muscles secondaires: tronc, avant-bras, fléchisseurs des jambes

- ① Repousser les hanches vers l'arrière et incliner le haut du corps vers l'avant. Les bras sont tendus devant le corps.
- ② Le corps entier sous tension: ramener les bras vers le corps en les fléchissant.
- ③ Relâcher les bras en les tendant complètement sans que les épaules partent vers l'avant.

## plus facile

- Appuyer la poitrine et le ventre sur un banc légèrement surélevé. On peut ainsi se concentrer uniquement sur le mouvement de rameur.

## plus difficile

- Maintenir la tension dans le dos durant trois secondes quand les bras sont en contraction maximale.

## Remarques

- Si les coudes sont proches de la poitrine lors de la traction, c'est avant tout le grand dorsal qui est renforcé. Si les coudes s'écartent du haut du corps, on sollicite alors prioritairement les muscles du milieu du dos.
- Maintenir les abdominaux contractés.
- Expirer lors de la flexion, inspirer lors de l'extension.

