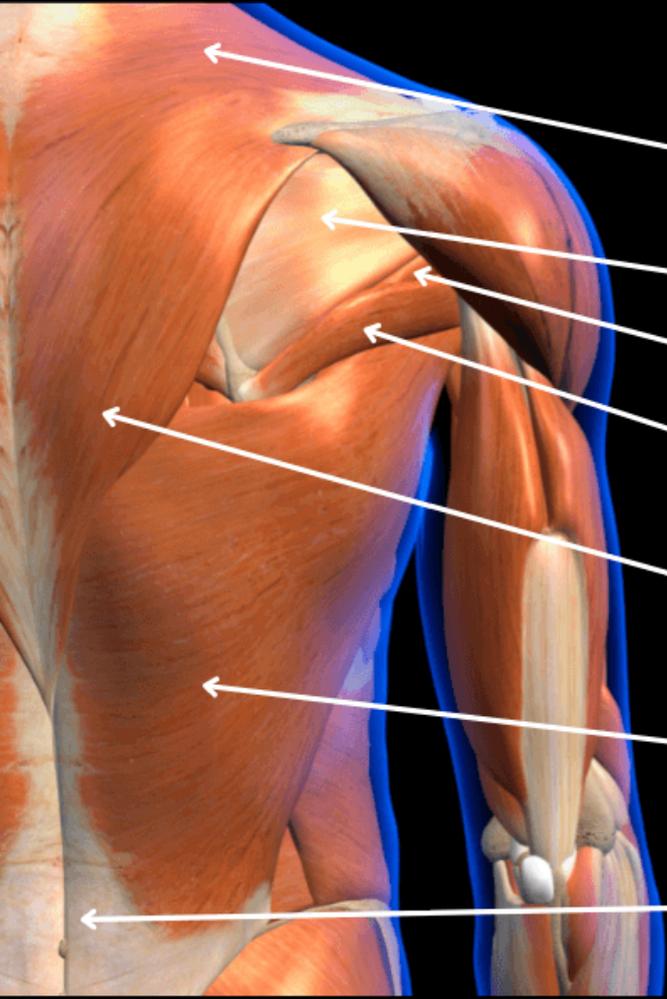


Destination fitness

ENTRAÎNEMENT DU DOS



dos

Trapèze supérieur

Infra-épineux

Petit rond

Grand rond

Trapèze inférieur

Grand dorsal

Lombaires

L'ENTRAÎNEMENT PARFAIT POUR DÉVELOPPER SON DOS

Vous êtes prêt à atteindre vos objectifs ?!

Je vous offre ici le parfait entraînement pour dos avec le nombre de séries, de répétitions et le temps de repos nécessaires pour prendre du volume sur toutes les parties de ce groupe musculaire !



ABANDONNER N'EST PAS UNE OPTION.

AVANT TOUT, UNE PETITE MISE AU POINT...

- Si vous ne deviez retenir qu'une chose importe sur le dos, c'est qu'**il intervient dans pratiquement tous les mouvements de votre corps.**
- Pour avoir un dos musclé, il n'y a ni secret, ni raccourci : **Vous devez travailler chaque muscle qui le compose.**
- Il faut bien faire la différence entre **le soulevé de terre** pour travailler son dos et sa variante pour travailler ses ischios : **si vous gardez les jambes tendues pendant le mouvement, vous ne travaillerez pas le dos mais les jambes !**

Le parfait entraînement pour dos

Exo 1 : soulevé de terre

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 à 3 minutes de récupération

Exo 2 : rowing sur banc incliné prise neutre

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 à 3 minutes de récupération

Exo 3 : tractions pronation en prise large

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 à 3 minutes de récupération

Exo 4 : tirage complexe

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 à 3 minutes de récupération

Exo 5 : le Yw

3 séries de 10 à 15 répétitions
1'30 à 2 minutes de récupération

Exo 6 : shrug en prise large

3 séries de 10 à 15 répétitions
2 minutes de récupération

Exo 7 : superman complexe

3 séries, maximum de répétitions
1 minute de récupération

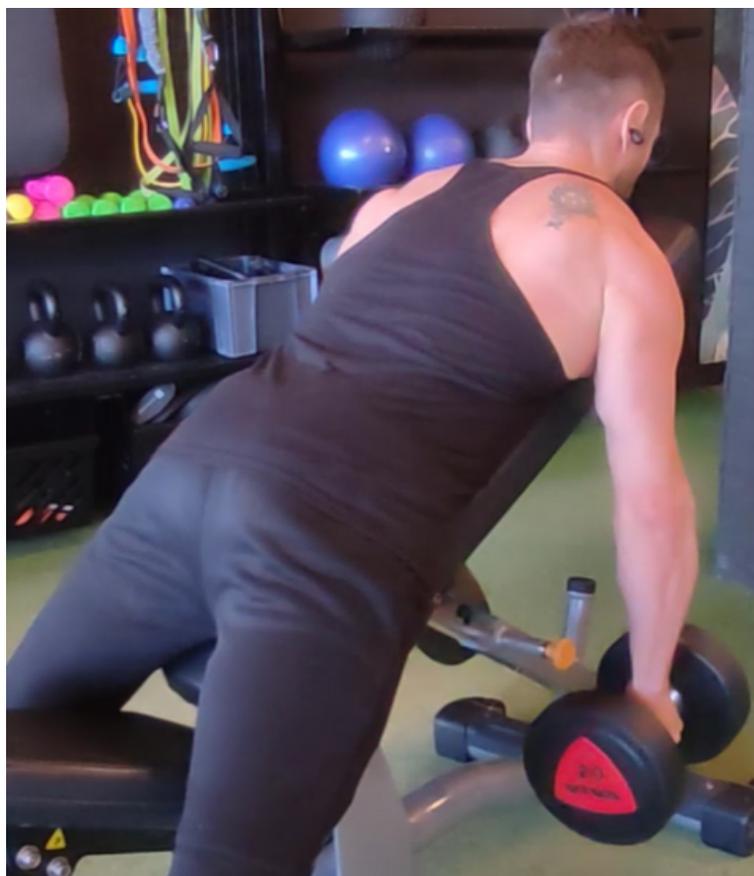


EXO 1 : SOULEVÉ DE TERRE

Mise en pratique :

Pour cet exercice, vous devrez charger lourd.
Tenez la barre en prise pronation, largeur des hanches. Avec un mouvement puissant et dynamique, redressez tout votre corps jusqu'à avoir une légère cambrure. Gardez la contraction un court instant avant de relâcher le mouvement en posant la barre au sol un court instant.

Pourquoi ça fonctionne : Le soulevé de terre n'est pas un des mouvements de musculation les plus réputés sans raison ! Ce gros mouvement va solliciter **les dorsaux**, mais aussi **les trapèzes** et **les lombaires**. C'est un excellent exercice pour travailler une grande partie des groupes musculaires du dos en un seul exercice. Nous commençons notre entraînement de dos par cet exercice "d'épaisseur" justement parce que la plupart des pratiquants ne mettent l'accent que sur les exercices de "largeur".



EXO 2 : ROWING SUR BANC INCLINÉ PRISE NEUTRE

Mise en pratique :

Position de départ allongé sur un banc incliné à 45°, face contre le banc, haltères en main prise neutre.

Vous commencez le mouvement avec les bras relâchés (tout en gardant une légère flexion des coudes) pour étirer au maximum les muscles sollicités.

Avec un mouvement dynamique, tirez vos coudes à **l'arrière de votre corps**. Cherchez à aller encore plus loin en ramenant vos épaules en fin de mouvement vers l'arrière, contractez vos muscles un court instant, puis relâchez.

Pourquoi ça fonctionne : Les bénéfices de cet exercice sont assez proche de ceux déjà vu avec le soulevé de terre mais il va exercer moins de pression sur les lombaires. Vous allez donc pouvoir travailler en puissance sur plusieurs groupes musculaires tout en protégeant votre bas du dos.



EXO 3 : TRACTIONS PRONATION EN PRISE LARGE

Mise en pratique :

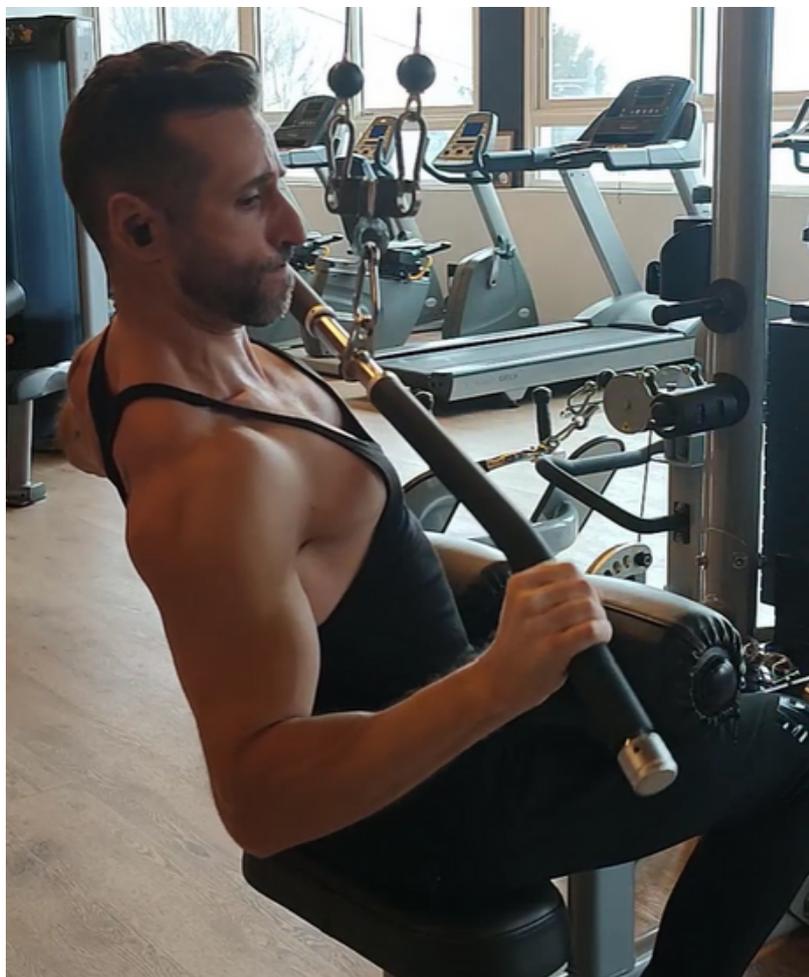
La prise large ne veut absolument pas dire la plus large possible ! Tenez la barre de traction en prise pronation avec un écartement similaire à celui de la photo (plus large que les épaules mais pas non plus le plus large possible).

Le but est d'avoir un écartement qui permette **de suivre les fibres du grand dorsal**. L'erreur commune est simplement de se tirer vers le haut.

Pendant le mouvement, focalisez vous sur vos coudes, le but étant de les rapprocher au maximum de votre corps pendant la montée. La ligne que "dessine" vos coudes ne doit donc pas être verticale mais bien **en diagonale**.

Pourquoi ça fonctionne : Utiliser une prise plus large permettra un **meilleur étirement des muscles sollicités** mais aussi un travail plus intéressant de muscle secondaire comme **le grand rond**.

Cela permettra aussi de mieux suivre les fibres **du grand dorsal**.



EXO 4 : TIRAGE COMPLEXE

Mise en pratique :

Position de départ assis, barre en main en prise pronation et tout en gardant une légère flexion au niveau des coudes.

Avec dynamisme, tirez la barre vers votre poitrine en vous inclinant légèrement vers l'arrière mais **tout en gardant le dos droit** (sans cambrer).

Lorsque vous arriverez au bout du mouvement, continuez de tirer un de vos coudes vers l'arrière tout en contractant vos muscles du dos. Retenez un très court instant la contraction avant de relâcher le mouvement. Faites une nouvelle répétition mais en accentuant le mouvement de l'autre côté.

Pourquoi ça fonctionne : Au delà de tout les intérêts que l'on peut déjà avoir avec le tirage poitrine, cette variante offrira **une excellente contraction du grand dorsal** pendant l'**adduction** du mouvement en allant au delà des limites du mouvement de base !



EXO 5 : LE YW

Mise en pratique :

Prenez 2 disques **très légers**, laissez votre égo de côté pour ce genre de mouvement sinon il sera inutile.

Tout en redressant votre torse, tendez les bras relativement écartés l'un de l'autre jusqu'à former un **Y**. Maintenez un court instant la contraction avant de relâcher.

Redressez une fois de plus votre torse tout en ramenant vos mains de chaque côté de votre tête avec une légère rotation pour qu'elles finissent **en prise neutre** (assez similaire au Face pull à la corde), ce qui formera un **W**, relâchez. Continuez d'alterner.

Pourquoi ça fonctionne : Voilà un exercice comme j'aime vous en partager qui ne paye pas de mine mais **qui donne de très bons résultats** !

Le mouvement en Y sollicitera **les trapèzes inférieurs** pendant que le mouvement en W, lui, travaillera **la coiffe des rotateurs** qui je vous le rappelle, à un rôle extrêmement important pour éviter toute blessure !



EXO 6 : SHRUG EN PRISE LARGE

Mise en pratique :

Tenez la barre en prise neutre ou pronation selon l'équipement que vous utilisez, debout, dos bien droit.

De manière dynamique et en contractant **vos trapèzes**, élevez vos épaules **au maximum**. Maintenez la contraction un instant avant de relâcher.

Même si vous devez toujours garder une légère flexion des coudes, vos bras ne doivent pas se plier pendant l'exécution du mouvement.

Pourquoi ça fonctionne : Le shrug est probablement l'exercice le plus utilisé lorsqu'il s'agit de travailler **ses trapèzes supérieurs** mais encore une fois, la plupart des pratiquants oublie un point important : la direction des fibres.

L'utilisation d'un équipement qui permet d'avoir les mains plus écartées permettra **une meilleure contraction du trapèze supérieur** par rapport à sa version classique avec haltères.



EXO 7 : SUPERMAN COMPLEXE

Mise en pratique :

Position de départ allongée face au sol.

Soulevez vos jambes et tendez les orteils, et décollez votre torse du sol tout en contractant votre dos.

Tout en effectuant une rotation des mains, “dessinez” un arc de cercle allant de devant vous à vos fessiers, dans un sens puis dans l’autre.

Pourquoi ça fonctionne : Le superman complexe est vraiment excellent pour localiser le travail sur **vos lombaires** mais aussi sur **vos fessiers**.

N’hésitez pas si vos entraînement de dos et de jambes sont éloignés l’un de l’autre à faire cet exercice à chaque séance !

exercice

poids

temps de repos

NOTE :



DESTINATION
FITNESS

Le sport chez vous ou n'importe où dans le monde