

Appareil n°4 :

Mouvement effectué : traction des bras à l'horizontale



Consignes :

1. Réglez la charge (en livre (lb)) à soulever en plaçant la tige d'acier à la charge souhaitée (cf. calcul de charge en fonction des années scolaires et du type d'appareil). Pour rappel, 1lb = 0,453 592 37 kg.
2. Réglez la hauteur du siège pour obtenir les bras à l'horizontale et un angle de +/- 90° entre les jambes et les cuisses (en soulevant l'avant du siège et en poussant vers le bas l'arrière du siège). Ensuite, installez-vous sur le siège (les pieds sont placés devant soi, à plat au sol et les genoux sont fléchis à +/- 90°).
3. Placez vos mains sur les poignées se trouvant devant vous et gardez le buste en contact permanent avec le coussin pendant toute la durée de l'exercice.
4. Effectuez le mouvement dans toute son amplitude et garder les coudes haut. Contrairement à tous les autres appareils, il faut inspirer pendant l'effort. En effet, lors de ce mouvement de bras, l'élève est en ouverture de cage thoracique. Lors de la phase de retour, le mouvement doit s'effectuer de manière lente, contrôlée jusqu'au point de départ et il faut expirer. Attention, il faut arrêter le mouvement un peu avant le point de départ pour éviter de créer un choc entre les plaques d'acier et pour éviter de faire du bruit.

Muscles ayant une action principale :

Les Rhomboïdes, le trapèze moyen, le biceps brachial, le brachial antérieur et le long supinateur.