

Programme d'Entraînement : Ciblage du Grand Dorsal

Principes fondamentaux

- Échauffement articulaire : 5 à 10 minutes de mobilité des épaules et de la colonne thoracique.
- Connexion esprit-muscle : Concentrez-vous sur le rapprochement des coudes vers les hanches plutôt que sur la simple traction des mains.
- Contrôle du mouvement : Effectuez la phase excentrique (descente) en 2 à 3 secondes pour maximiser l'étirement.
- Rétraction scapulaire : Gardez les omoplates serrées et abaissées tout au long de chaque mouvement.

Sélection d'exercices

- Tractions à la barre fixe (prise large) : 3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions.
- Tirage vertical à la poulie haute : 3 séries de 10 à 15 répétitions.
- Rowing haltère à un bras : 3 séries de 10 à 12 répétitions par côté.
- Pullover à la poulie haute (bras tendus) : 3 séries de 12 à 15 répétitions.
- Rowing barre buste penché (prise en supination) : 3 séries de 8 à 10 répétitions.

Progression et intensité

- Surcharge progressive : Augmentez la charge de 2,5% à 5% dès que vous atteignez le haut de la fourchette de répétitions.
- Temps de repos : Maintenez un repos de 60 à 90 secondes entre chaque série.
- Variations de prise : Alternez entre prise pronation, supination et neutre pour solliciter différentes fibres musculaires.
- Volume hebdomadaire : Prévoyez 10 à 15 séries totales par semaine dédiées au grand dorsal pour une croissance optimale.

Conseils de sécurité

- Évitez les balancements du buste (kipping) pour ne pas solliciter les lombaires inutilement.
- Gardez une colonne vertébrale neutre : ne cambrez pas excessivement le dos.
- Respiration : Expirez lors de la phase de contraction (tirage) et inspirez lors de la phase d'étirement.
- Arrêtez l'exercice en cas de douleur articulaire aiguë dans les épaules ou les coudes.