

Checklist Technique : Tirage Vertical (Lat Pulldown)

1. Réglages et Préparation

- Ajustez les coussins de maintien pour qu'ils plaquent fermement vos cuisses contre le siège.
- Vérifiez que vos pieds sont bien à plat sur le sol pour une stabilité maximale.
- Sélectionnez une charge permettant de garder une exécution parfaite sur toute la série.
- Assurez-vous que la barre est bien centrée et fixée au câble.

2. Posture de Départ

- Saisissez la barre avec une prise légèrement plus large que vos épaules.
- Redressez votre buste et sortez la poitrine.
- Engagez vos abdominaux pour stabiliser votre colonne vertébrale.
- Abaissez vos omoplates (vers le bas et vers l'arrière) avant de commencer le mouvement.

3. Exécution du Mouvement

- Amorcez le tirage en initiant le mouvement avec les coudes, et non avec les mains.
- Ramenez la barre vers le haut de votre poitrine, sans arrondir le dos.
- Gardez les coudes dirigés vers le bas et légèrement vers l'intérieur.
- Contrôlez la remontée de la barre (phase excentrique) sur 2 secondes.
- Maintenez une tension constante sans relâcher totalement les épaules en haut du mouvement.

4. Erreurs à Éviter

- Ne vous balancez pas d'avant en arrière pour tricher avec l'élan.
- Ne tirez jamais la barre derrière la nuque (risque pour les épaules).
- Ne laissez pas vos épaules monter vers vos oreilles lors de la remontée.
- Évitez de trop cambrer le bas du dos en fin de mouvement.