

5 Barre de traction ★★ ★



Traction en prise pronation
★★ ★

Critères généraux :

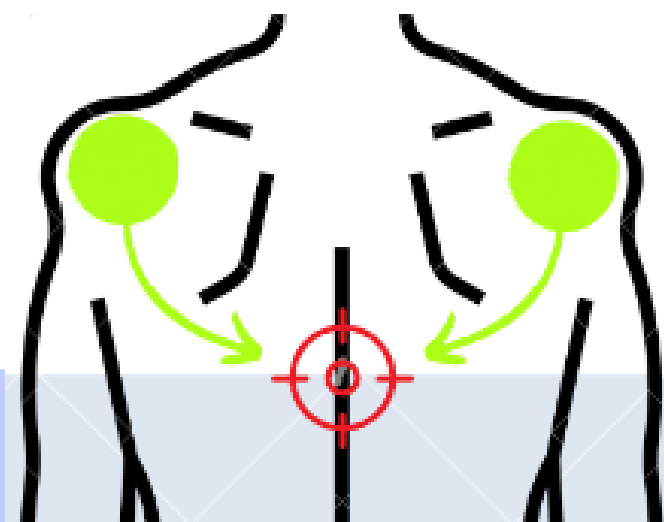
Position initiale : Suspendu à la bar. Idem prise prise : supination/pronation/neutre

B serrée

Mouvement : Ramener les pectoraux à la barre en serrant les abdominaux, fessiers et **omoplates**.

Respiration : Inspirer en descente, expirer sur la montée de jambes

Muscle sollicités : Dorsaux, Biceps, avant bras, ceinture abdominale



Comment serrer les omoplates ? En éloignant la **pointe** des omoplates des oreilles

5 Barre de traction



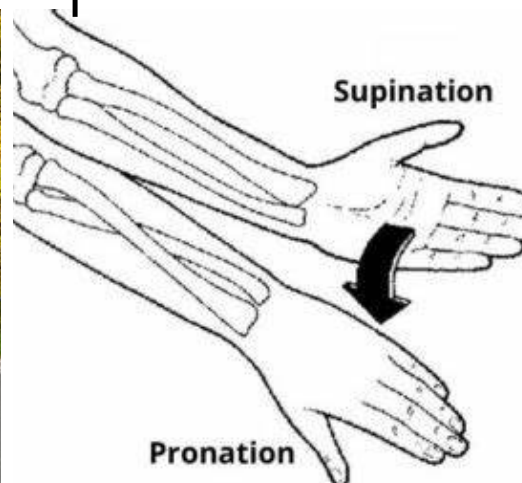
Traction prise neutre

C



Traction prise supination

D



D

Traction à une main avec assistance ★★★★★

Challenge : effectuer sa première traction à une main sans assistance

