

# Entraînement de la force à l'école professionnelle – Haut du corps: Ramer au TRX

**Muscles principaux:** dorsaux, biceps, avant-bras

**Muscles secondaires:** épaules (partie postérieure), tronc



1. Se positionner de manière à ce que le dos, une fois les bras tendus, se trouve juste en dessus du sol. Les jambes sont écartées à largeur de hanches et le bassin légèrement repoussé vers le haut.
2. Ramener la poitrine vers le haut de manière dynamique.
3. Redescendre lentement et de manière contrôlée jusqu'à ce que les bras soient tendus.

## plus facile

- Adopter une position plus relevée (presque debout si nécessaire) et ramener la poitrine vers l'avant entre les mains.

## plus difficile

- Descendre lentement (quatre secondes et plus), lester le haut du corps (sac à dos par exemple) ou surélever les pieds (sur un banc par exemple).

## Remarques

- Si les coudes sont proches de la poitrine lors de la traction, c'est avant tout le grand dorsal qui est renforcé. Si les coudes s'écartent du haut du corps, on sollicite alors prioritairement les muscles du milieu du dos.
- Expirer lors de la traction, inspirer lors de l'extension.

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle

(fitness et nutrition)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**