

Barres de traction

Triple barre horizontale fixe

HAUT DU CORPS

TRACTION

FORCE

~2m20

HAUTEUR BARRE
HAUTE

~1.8m

HAUTEUR
BARRE BASSE

4

POTEAUX
VERTICAUX

Acier

MATÉRIAU
BARRES

DESCRIPTION DE L'AGRÈS

Structure constituée de quatre poteaux en bois plantés dans le sol, supportant trois barres horizontales parallèles en acier à trois hauteurs différentes.

OBJECTIF FONCTIONNEL

Développer la force de traction du haut du corps — dorsaux, biceps et stabilisateurs de la ceinture scapulaire — dans un contexte de sollicitation du poids de corps complet. Indiqué dans tout programme de renforcement postural.

MUSCLES SOLLICITÉS

Grand dorsal	Biceps	Trapèze inférieur
Deltoïde postérieur	Rhomboïdes	Abdos

EXERCICES PRINCIPAUX

- ▶ Traction pronation (prise large)
- ▶ Traction supination (prise serrée)
- ▶ Traction statique en position tenue (isométrie)
- ▶ Chandelle et relevé de jambes /Toes to bar

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

DÉBUTANT Traction aidée avec élastique (3×8), pour décharge partielle du poids.

INTERMÉD. Traction en supination (3×5), chemin de montée contrôlé 2s / descente 3s.

AVANCÉ Traction lestée ou archer pull-up, séries de 6 répétitions avec charge additionnelle.

