

SPORT CHEZ VOUS : LE BURPEE

LES BONS GESTES

1



Position debout

2



Position accroupie
mains au sol

3



En position de planche puis de pompe

Gardez votre corps bien droit lors du mouvement en contractant vos abdominaux pour un meilleur gainage.

Position accroupie mains au sol



4

En position de squat

Pensez à écarter vos pieds à largeurs d'épaules et à ne pas trop avancer vos genoux lors de la flexion.

5

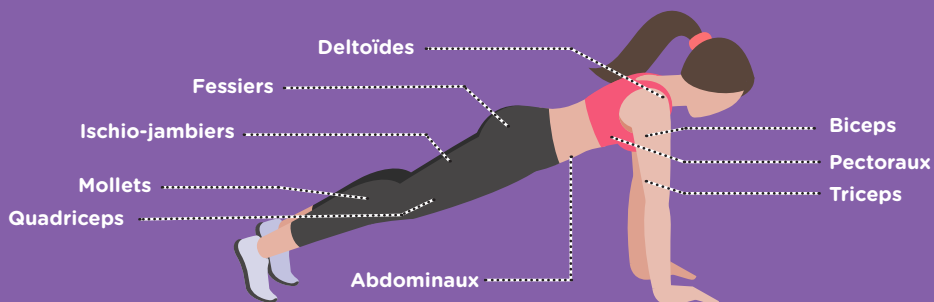
Saut

Pensez à amortir votre réception en posant d'abord la pointe des pieds au sol, puis vos talons, et en fléchissant vos jambes.

6



LES MUSCLES TRAVAILLÉS

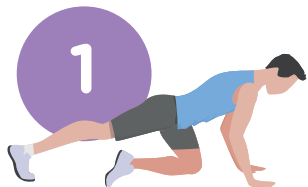


LES BÉNÉFICES DU BURPEE

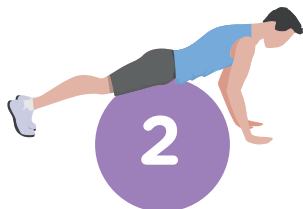
- Vous consommez énormément de calories et vous brûlez vos graisses superflues.
- Vous musclez harmonieusement l'ensemble de votre corps et augmentez votre force fonctionnelle en sollicitant la quasi-totalité de vos groupes musculaires.
- Vous développez votre endurance musculaire.
- Vous améliorez vos capacités cardiovasculaires.

SPORT CHEZ VOUS : LE MOUNTAIN CLIMBER

LES BONS GESTES



Inversez la position des jambes en amenant votre genou vers la poitrine.



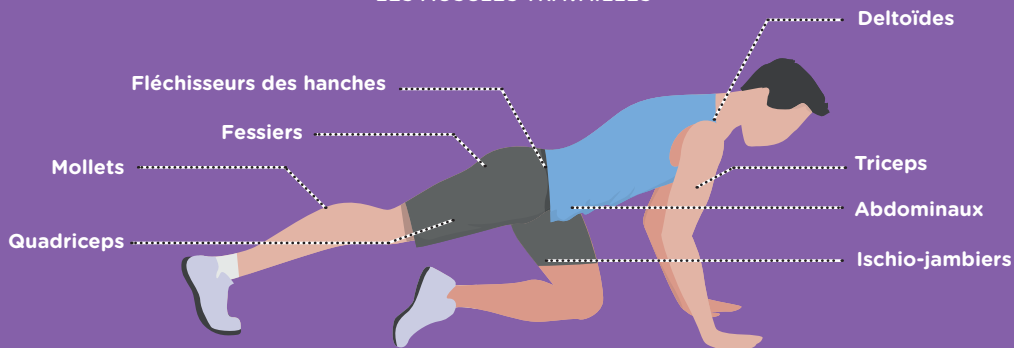
Adaptez la cadence, pour cibler vos résultats.

Grâce à un mouvement explosif et rapide, vous allez fortement solliciter votre système cardiovasculaire. Avec un mouvement plus lent et contrôlé, vous ferez un travail plus axé sur le renforcement musculaire.



Bougez seulement vos jambes.

LES MUSCLES TRAVAILLÉS



LES BÉNÉFICES DU MOUNTAIN CLIMBER

- Vous gagnez en force et en endurance musculaire : à force de répétition, vous allez développer votre force fonctionnelle et votre endurance musculaire.
- Vous raffermissez et tonifiez vos muscles des jambes, fessiers, bras et abdominaux.
- Vous améliorez votre équilibre postural.
- L'exercice vous permet d'avoir un ventre plat.

SPORT CHEZ VOUS : LE PUSHUP

LES BONS GESTES

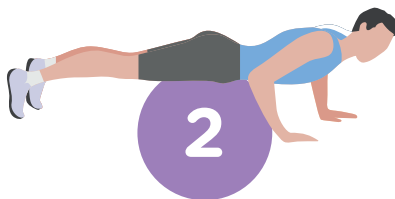
Adaptez la cadence, pour cibler vos résultats. Maintenez votre dos bien droit.

Pour y parvenir, restez bien gainé tout au long de votre exercice en contractant fessiers et abdominaux. Cela vous évitera de creuser votre dos et de vous exposer à des douleurs.



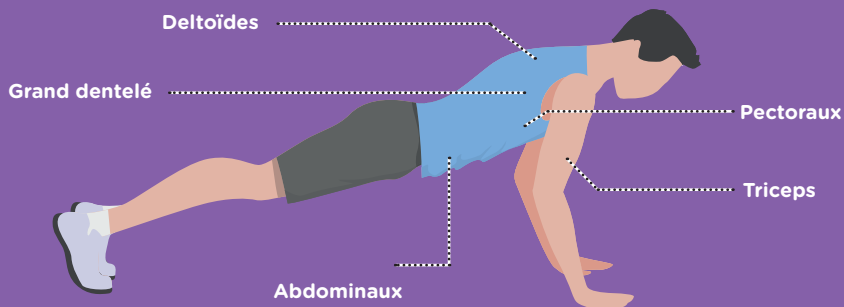
Verrouillez vos épaules.

Elles doivent être dans l'axe de votre corps et ne pas s'enrouler vers l'intérieur. L'astuce pour y arriver est de faire comme si vous vouliez rapprocher vos omoplates l'une de l'autre.



Gardez un rythme régulier : face à la difficulté ressentie, vous pouvez avoir le réflexe d'enchaîner les pompes plus vite, mais cela entraîne une crispation et une respiration moins bien contrôlée. Pour trouver le bon rythme d'exécution, concentrez-vous sur votre respiration, inspiration à la descente et expiration à la montée.

LES MUSCLES TRAVAILLÉS



LES BÉNÉFICES DU PUSHUP

- Vous gagnez en force et en endurance musculaire : à force de répétition, vous allez développer votre force fonctionnelle et votre endurance musculaire.
- Vous raffermissez et tonifiez vos bras.
- Vous muscliez vos pectoraux.

SPORT CHEZ VOUS : LE SQUAT JUMP

C'est un squat combiné à un saut. C'est un exercice de musculation plus complet qui sollicite votre système cardio-vasculaire, tout en musclant harmonieusement vos jambes. Au développement des quadriceps et des fessiers permis par le squat fessier, s'ajoute celui des mollets.

LES BONS GESTES

1



En position debout

Gardez votre dos le plus droit possible : pour cela, pensez à regarder droit devant vous durant tout l'exercice.

2



En position de squat

Verrouillez vos tibias et vos chevilles : ils doivent rester en position verticale de façon à ce que vos genoux ne dépassent jamais la pointe de vos pieds.

Concentrez-vous sur votre respiration : inspiration durant la flexion et expiration durant l'extension.

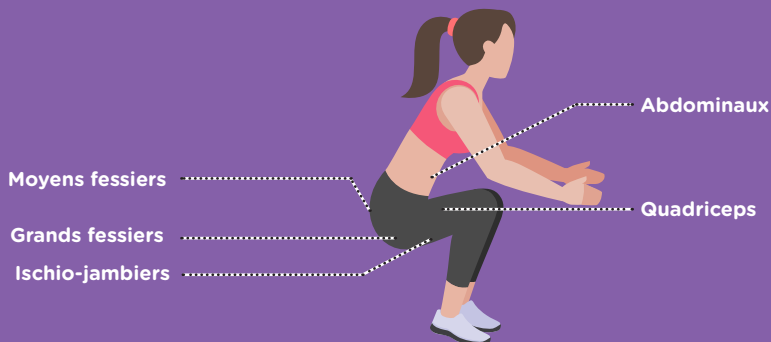
Saut

Pensez à amortir votre réception en posant d'abord la pointe des pieds au sol, puis vos talons, et en fléchissant vos jambes.



3

LES MUSCLES TRAVAILLÉS



LES BÉNÉFICES DU SQUAT JUMP

- Vous gagnez en force et en endurance musculaire : à force de répétition, vous allez développer votre force fonctionnelle et votre endurance musculaire.
- Vous raffermissez et tonifiez vos quadriceps, vos fessiers et vos mollets.
- Vous améliorez votre posture et votre équilibre.
- Vous améliorez vos capacités cardiovasculaires.

SPORT CHEZ VOUS : LE SQUAT

LES BONS GESTES

1



En position debout

Gardez votre dos le plus droit possible : pour cela, pensez à regarder droit devant vous durant tout l'exercice.

2

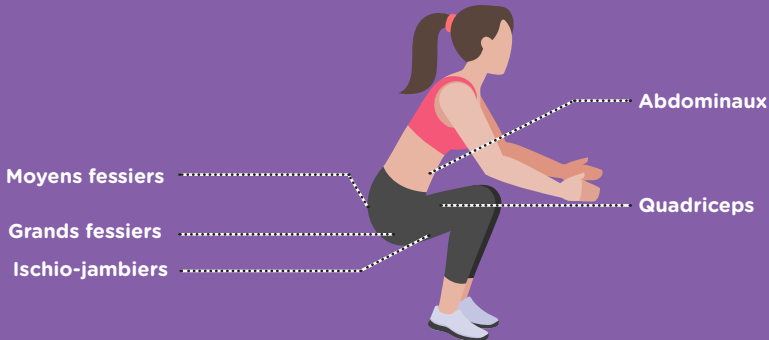


En position de squat

Verrouillez vos tibias et vos chevilles : ils doivent rester en position verticale de façon à ce que vos genoux ne dépassent jamais la pointe de vos pieds.

Concentrez-vous sur votre respiration : inspiration durant la flexion et expiration durant l'extension.

LES MUSCLES TRAVAILLÉS



LES BÉNÉFICES DU SQUAT

- Vous gagnez en force et en endurance musculaire : à force de répétition, vous allez développer votre force fonctionnelle et votre endurance musculaire.
- Vous raffermissez et tonifiez vos quadriceps, vos fessiers.
- Vous améliorez votre posture et votre équilibre.