

Entraînement en couple
avec les équipements
GORILLA SPORTS

Les meilleurs exercices de fitness pour elle et lui

Une séance d'entraînement en couple ne se limite pas seulement à la période de la Saint-Valentin. C'est une excellente alternative pour se motiver mutuellement et partager un bon moment ensemble.

Avec les 6 exercices suivants, vous obtiendrez des résultats rapidement.

Voici les 3 raisons pour lesquelles vous devriez essayer notre programme d'entraînement dès aujourd'hui.



Motivation / Temps

Le temps que vous passez avec votre partenaire est court et vous souhaitez vous exercer ensemble pour profiter d'un bon moment de complicité ? Avec un entraînement commun, bien adapté, vous prendrez plaisir à faire du sport et à vous motiver l'un et l'autre.



Plaisir / Variété

Le fait de travailler à deux et d'aller jusqu'au bout ensemble renforce la relation de couple et apporte plus de diversité dans les entraînements.

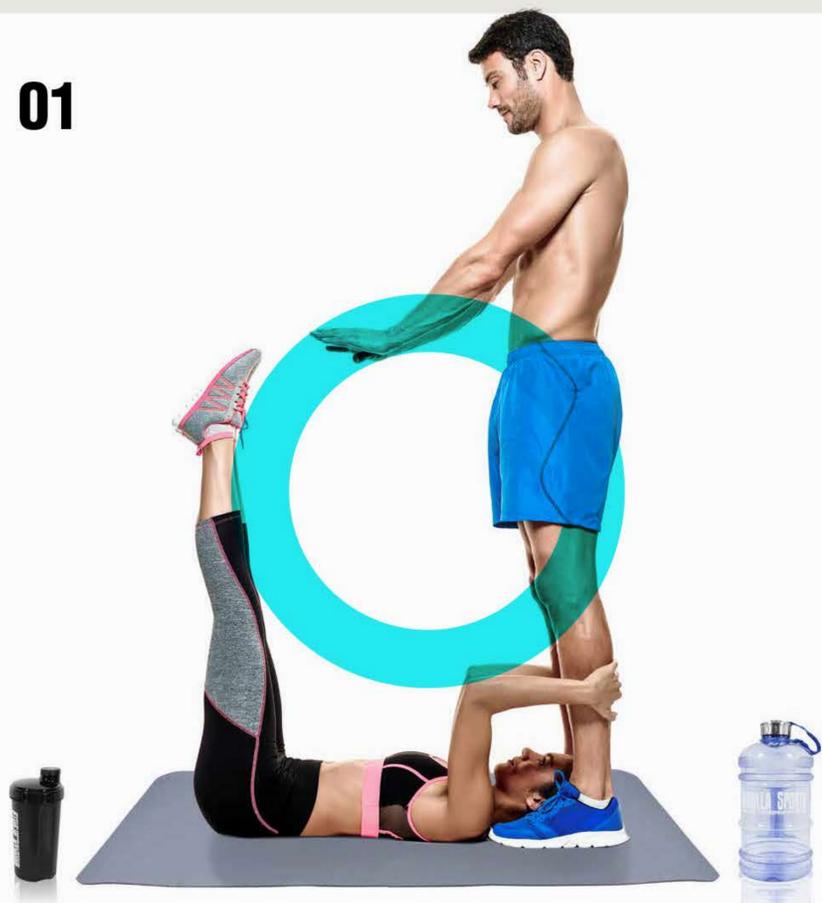
Les exercices difficiles à réaliser en solo vous sembleront plus amusants et plus facile à réaliser.



Outil / Assistance

Comment se déroule l'exercice ?
L'ai-je bien réalisé ?
Ces questions ennuyeuses n'existent plus lorsque vous vous entraînez avec votre proche. Il/elle peut vous aider à corriger vos postures et à s'assurer que vous exécutez proprement les exercices. En vous formant l'un et l'autre, vous pourrez évoluer plus rapidement.

01

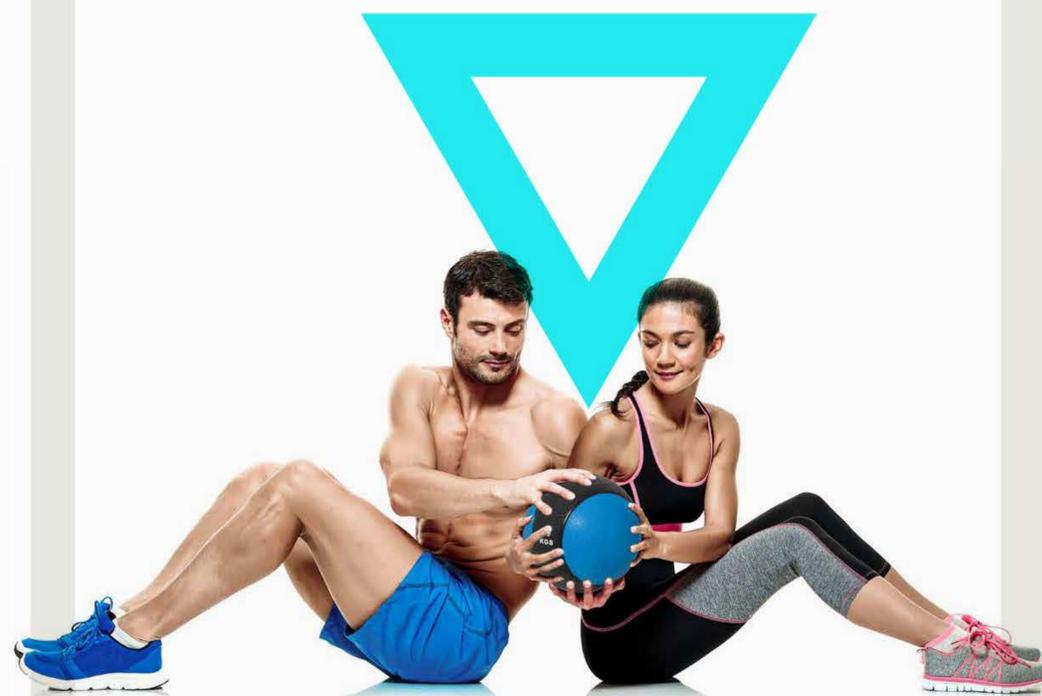


Balance des jambes

- Allongez-vous sur le sol, en plaçant la tête entre les pieds de votre partenaire.
- Avec vos mains, saisissez ses mollets. Vos jambes sont relevées et tendues, les orteils pointant vers le plafond.
- Abaissez vos jambes vers le sol en les gardant étirées et bien tendues.
- En restant sous tension lombaire, le dos à bien à plat, amenez les jambes juste au dessus du sol sans le toucher.
- Avec votre force abdominale, ramenez vos jambes à leur position de départ puis recommencez.

> 3 séries de 20 répétitions pour chacun
> Renforcement des muscles abdominaux inférieurs & stabilisation de la colonne vertébrale
Niveau difficile : le partenaire pousse les jambes vers la droite et vers la gauche

02

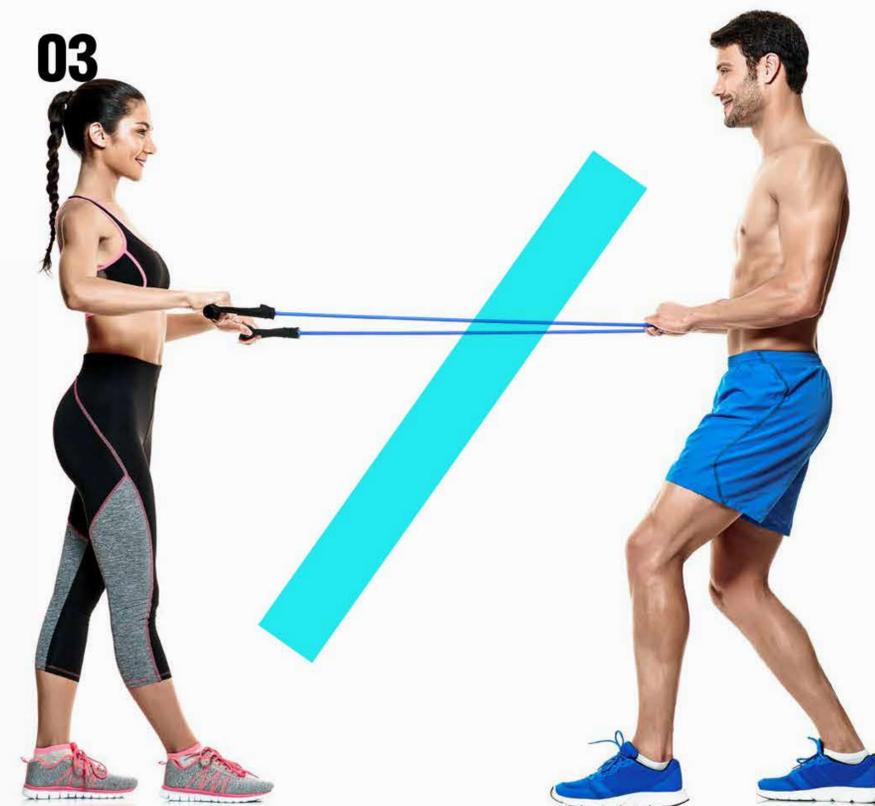


Rotations avec Médecine Ball

- Vous êtes tous les deux assis, le dos appuyé l'un contre l'autre. Vos jambes sont légèrement pliées et de biais.
- Avec ses deux mains, l'un de vous deux tient la médecine-ball devant sa poitrine.
- Il vous faudra ensuite tourner le haut du corps vers votre droite et passer le ballon à votre partenaire.
- Votre partenaire le saisit et vous le repasse sans délai de l'autre côté.
- Tournez-vous dans ce cas vers la gauche pour reprendre le ballon.

> 3 séries de 20 rotations
> Définir les muscles abdominaux obliques & les muscles du bras
Niveau difficile : soulevez vos pieds de quelques centimètres du sol

03



Levé vertical

- Tenez-vous chacun à une distance d'un pas de fente.
- L'un de vous deux tient l'élastique au milieu tandis que l'autre partenaire le saisit par les poignées. Vous devrez rester tous deux en tension durant l'exercice.
- Vos bras sont fermement fixés le long du buste et vos avant-bras sont inclinés.
- Le premier partenaire qui saisit les poignées lève lentement les coudes jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au plafond, au niveau des épaules (Les paumes orientées vers le bas).
- Tenez brièvement la position et revenez en position de départ sur une expiration.

> 3 séries de 20 levées
> Renforcement des deltoïdes et des muscles du cou
Niveau difficile : en position haute, tirez sur les poignées et reculez les coudes 3 fois en arrière

04



Squats en duo

- A 1 m de distance minimum l'un de l'autre, meetez vous debout et faites vous face.
- Dirigez votre regard vers votre partenaire et tendez les bras devant vous, à hauteur des épaules (Les pieds et les genoux sont dans la même direction).
- Sur inspiration, fléchissez buste et genoux, jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant et vos genoux restent alignés derrière vos orteils.
- Vos bras restent droits et ne touchent à aucun moment ceux de votre partenaire.
- En prenant bien appui sur vos talons, expirez et étirez à nouveau vos jambes vers le haut pour revenir en position de départ.

> 3 séries de 20 répétitions pour chacun
> Renforcement des quadriceps, des muscles des bras et des muscles fessiers
Niveau difficile : lors de vos exercices, détachez alternativement un talon du sol

05

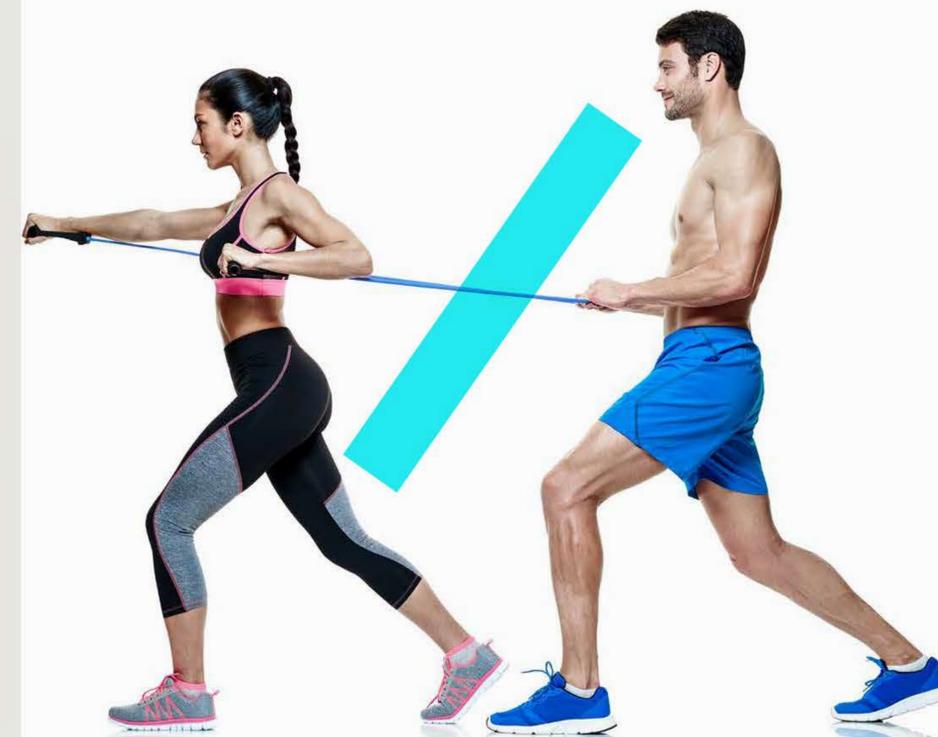


Jeu de balles

- Mettez-vous assis face à l'autre, genoux levés.
- Saisissez votre médecine-ball et placez la devant la poitrine. Sur une inspiration, abaissez le haut de votre corps jusqu'au sol en conduisant la balle derrière la tête, bras tendus.
- En expirant, redressez-vous et lancer la balle vers votre partenaire.
- Une fois qu'il a saisi la balle, il se penche en arrière et exerce un sit-up en incluant la balle dans ses mouvements.

> 3 séries de 15 répétitions pour chacun
> Définition des muscles abdominaux droits et des obliques
Niveau difficile : Augmentez le poids de la médecine-ball selon vos capacités physiques

06



Presse-poitrine

- L'un de vous deux exerce une fente avant et se tient à 1 m de son partenaire tout en saisissant une poignée de l'élastique.
- Votre partenaire se trouve derrière et tient l'élastique au milieu pour qu'il soit sous tension permanente. Ses coudes sont sur les cotés du buste. Ses avant-bras sont situés à hauteur de poitrine, parallèlement au sol. L'élastique longe l'intérieur de ses bras.
- Poussez votre bras vers l'avant en expirant jusqu'à ce que l'élastique soit tendu au maximum.
- Maintenez la tension un court moment puis, sur inspiration, retournez à la position de départ.
- Changez de bras et renouvelez l'exercice.

> 3 séries de 15 répétitions pour chaque côté
> Entraînement du grand muscle pectoral et définition des bras
Niveau difficile : Etirez les deux bras en même temps en saisissant les deux poignées

W O R K O U T

Gorilla Sports

5 rue des cavaliers
67160 Wissembourg

info@gorillasports.fr
www.gorillasports.fr
Tel: +33(0)388727397

Entraînement en couple
avec les équipements
GORILLA SPORTS