



# WORKOUT

Les Plyobox vous permettent de réaliser de nombreux exercices et développer votre explosivité, votre rapidité et votre amorti.

Pour les débutants, l'exercice du saut peut être parfois redouté. Pour vous faciliter les choses, nous avons mis en place 4 exercices de préparation qui vous aideront à vous conditionner efficacement pour une utilisation du saut avec Plyobox.

En suivant les étapes décrites dans ce guide, vous pourrez réaliser votre premier saut sans encombre, à la perfection !



Entraînement de saut avec **Plyobox**

## Gorilla Sports

Exercices pour une préparation et une exécution parfaite



## 4 exercices préparatoires



### Flexion

Ecartez les pieds à la largeur des épaules, fléchissez les jambes en gardant bien les fesses en arrière.

Prenez appui sur toute la voûte plantaire et équilibrez-vous avec les bras si nécessaire. Remontez ensuite et mettez vous debout en gardant le dos bien droit. Recommencez l'exercice à plusieurs reprises en accentuant le rythme.



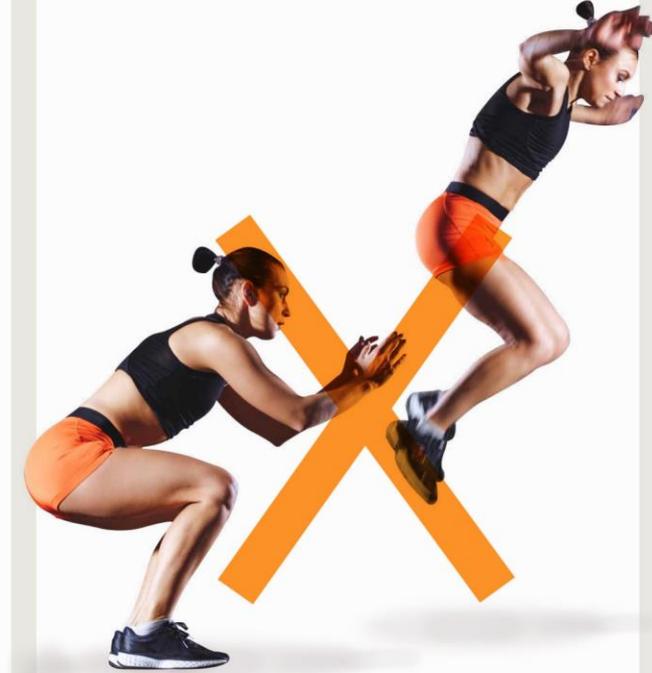
### Squat sauté

Tirez vos coudes en arrière de façon à maintenir un alignement avec le reste du corps. Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Descendez ensuite en position de squat. Pour cela, inspirez, et fléchissez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. Mobilisez la ceinture abdominale et poussez énergiquement le bassin vers le haut en sautant le plus haut possible. Poussez sur vos talons et non sur la pointe des pieds. Recommencez l'exercice.



### Montée-descente

Approchez lentement de la Plyobox et pratiquez une ascension avec un pied, puis avec l'autre. Lors de cet exercice, laissez balancer vos bras librement. Pour conserver un bon équilibre, posez chaque pied intégralement sur la plyobox, du talon à la pointe. Descendez ensuite un pied après l'autre et recommencez l'exercice. En appréciant chaque mouvement et en répétant la manœuvre, vous vous sentirez de plus en plus confiant.



### Saut en longueur

Le saut en longueur est un entraînement qui vous permettra d'améliorer votre amorti. Pour cet exercice prenez un peu d'élan.

Prenez de bons appuis, coordonnez vos gestes et sauter à votre rythme, en essayant d'aller à chaque fois un peu plus loin. En vous entraînant avec de longs sauts, vous améliorerez votre équilibre et votre réception.



## Les 3 étapes du saut sur Plyobox



### Position de départ

Placez-vous devant la box à une distance d'environ 40 cm, cette distance est bien entendu à adapter selon votre ressenti. Épaules et dos droit, effectuez une flexion en plaçant vos coudes à l'arrière du corps, le mouvement des bras vers l'avant vous aidera à donner un élan lors de votre extension pour votre saut.



### Saut

Après avoir fléchi légèrement les jambes, détendez-les brutalement aussi vite que possible tout en jetant les bras en l'air pour sauter sur la Box.



### Contact

Lors du contact, amortissez votre réception et redressez-vous lentement. Descendez tranquillement et replacez-vous.



# WORKOUT

## **Vous hésitez encore ?**

Les exercices présentés ici sont plébiscités par de grands sportifs pour améliorer significativement leurs conditions physiques.

Avec un ajout simple d'un des exercices présentés dans votre parcours quotidien, les résultats visibles ne saurons se faire attendre.

## **Vous pouvez le faire !**

### **Gorilla Sports**

5 rue des Cavaliers  
67160 Wissembourg

[info@gorillasports.fr](mailto:info@gorillasports.fr)

[www.gorillasports.fr](http://www.gorillasports.fr)

Tel: +33 (0)388727397

Entraînement de saut avec **Plyobox**

# **Gorilla Sports**