



GORILLA SPORTS
PROFESSIONAL GYM EQUIPMENT FOR EVERYONE

WORKOUT



Entraînements complets
avec sac lesté

GORILLA SPORTS

<https://goo.gl/LRRqqa>

Exercices avec sac lestés

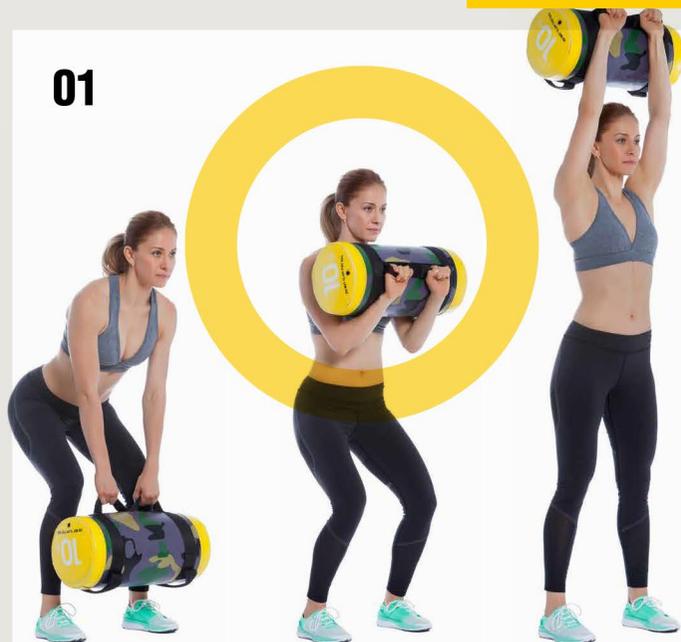
Les exercices avec sacs lestés sont excellents pour le développement de la puissance et l'amélioration des capacités cardiovasculaires. Les sacs lestés peuvent être utilisés dans de nombreuses positions, et permettent de travailler de nombreuses parties du corps telles épaules, bras, jambes, dos....

Leur particularité réside dans leur masse mobile qui vous permet de réaliser des mouvements dans de multiples directions. Cette liberté de postures nécessite de stabiliser en permanence le centre de gravité du corps, ce qui favorise l'utilisation de nombreuses zones musculaires.

Grâce à leurs poignées, les sacs lestés peuvent être tenus comme des haltères ou des kettlebells et offrent une liberté de mouvement qui s'adapte très bien aux débutants comme aux plus confirmés.



01



Puissance FLEXION & EXTENSION

- Saisissez le sac par ses poignées supérieures. Tenez-vous debout avec les épaules larges et pliez légèrement les genoux, tout en gardant le dos bien droit, le haut du corps vers l'avant. Tenez le sac lesté avec les poignées supérieures, de manière à ce qu'il soit aligné au-dessus du sol.
- Redressez le haut du corps et placez le sac dans le creux de vos bras, à hauteur de poitrine. Les jambes restent pliées.
- Gardez la position puis tendez les bras vers le haut en repoussant le sac au dessus de votre tête, bras tendus.

Exercice en 3 séries de 10 répétitions

Parties ciblées :

Corps entier - cuisse, épaule, biceps



02



Tirage vertical AVIRON

- Tenez-vous droit, le dos droit et les épaules écartées. Tenez le sac lesté par les poignées supérieures et laissez-le pendre librement avec les bras légèrement pliés.
- Tirez fermement le sac le long du haut du corps, verticalement vers le haut. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains arrivent en dessous du menton.
- Tenez brièvement la position et revenez pour finir à la position de départ.

Exercice en 3 séries de 5 répétitions

Parties ciblées :

Muscle trapézoïdal, biceps, épaule



03



Calin d'ours SQUAT

- Tenez-vous debout à la largeur des épaules. Saisissez le sac lesté à la verticale avec les deux bras et tenez le fermement contre le haut du corps durant tout l'exercice.
- Pliez les jambes et abaissez les fesses vers l'arrière jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
- Tenez brièvement la position la plus basse avant d'étirer lentement vos jambes et de vous relever.

Exercice en 3 séries de 10 répétitions

Parties ciblées :

cuisse, bas, muscle extenseur du dos



04



GAINAGE LATÉRAL

- Allongez vous sur le côté gauche, jambes tendues, en vous appuyant sur l'avant-bras gauche pour soulever le haut du corps. Votre coude doit être situé sous l'épaule.
- Maintenez le sac lesté en l'encerclant avec votre bras droit. Le sac doit être situé au niveau de la taille.
- Desserrez les jambes et soulevez l'ensemble du corps jusqu'à ce qu'il soit aligné.
- Maintenez la position pendant 5 à 15 secondes et abaissez lentement le corps pour revenir à la position initiale.

Exercice de 10 répétitions

Parties ciblées :
Taille, épaules, dos



05



GAINAGE À PLAT VENTRE

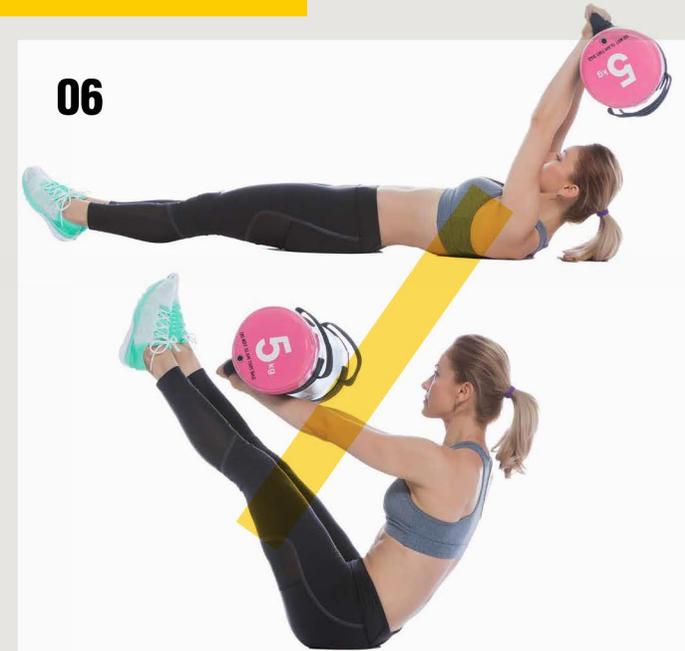
- Allongez vous à plat ventre, jambes et pieds tendus. La tête est située dans le prolongement de la colonne vertébrale avec une vue vers le sol.
- Maintenez le sac lesté dans le haut du dos en le tenant aux coins par les mains. Vos coudes sont dirigés vers l'extérieur.
- Soulevez doucement la tête, les bras et les épaules en les dégageant du sol.
- Maintenez la position pendant quelques secondes et abaissez lentement le corps pour revenir à la position initiale.

Exercice en 3 séries de 7 à 10 répétitions

Parties ciblées :
Haut et bas du dos



06



ABDOMINAUX COUTEAU SUISSE

- Allongez-vous sur le dos et étirez vos jambes.
- Tendez les bras vers le plafond et maintenez le sac lesté légèrement incliné au dessus de la tête.
- Élevez la partie supérieure du corps en gardant le ventre tendu et en déplaçant les bras vers l'avant, jusqu'au niveau des épaules. Le sac est à ce moment sur le devant des avant-bras. Expirez et élevez à présent vos jambes vers le haut.
- Maintenez la position brièvement et abaissez lentement jambes et haut du corps.

Exercice de 15 répétitions

Parties ciblées :
Bras, abdominaux



WORKOUT

Gorilla Sports

5 rue des cavaliers
67160 Wissembourg

info@gorillasports.fr

www.gorillasports.fr

Tel: +33(0)388727397

Entraînements complets
avec sac lesté

GORILLA SPORTS

<https://goo.gl/LRRqqa>