

# WORKOUT



Manuel Kettlebell de  
**GORILLA SPORTS**

01



# Sumo Squat

avec développé épaules latéral

- Écartez les pieds d'une largeur supérieure aux épaules
- Saisissez la kettlebell par le côté, à hauteur de poitrine
- Pliez lentement les genoux et entrez dans le squat
- Levez-vous de façon contrôlée et alignez le haut de votre corps vers la gauche
- Plier légèrement la jambe droite
- Montez la kettlebell au-dessus de votre tête sur le côté gauche
- Revenez de manière contrôlée dans le squat et changez de côté

> 3 séries de 12-15 répétitions par côté  
 > Renforcement des jambes, des fessiers et des muscles de l'épaule



02



# Squat

- Écartez les pieds d'une largeur d'épaules, tenez la kettlebell à la poignée, les bras légèrement abaissés
- Fléchissez vos jambes jusqu'à 90° en gardant le dos bien droit
- Votre haut du corps est légèrement penché en avant et la kettlebell effleure le sol
- Remontez la kettlebell doucement en revenant à votre position de départ

> 3 séries de 12-15 répétitions par côté  
 > Renforcement des jambes et des fessiers et permet de rendre vos bras plus fermes



03



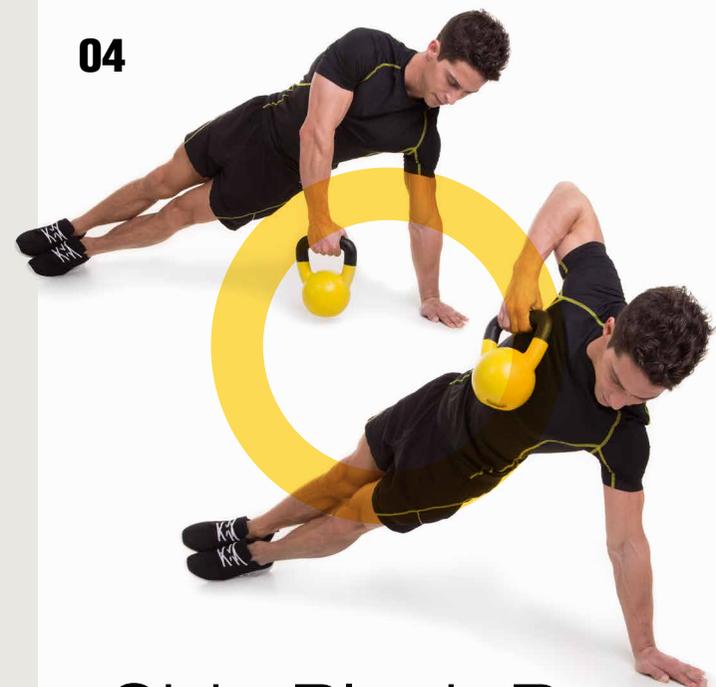
# Windmill

- Écartez les pieds d'une largeur supérieure aux épaules et tenez la kettlebell avec votre bras droit tendu vers le haut
- Effectuez une rotation du buste pour toucher votre pied gauche avec la main gauche, les jambes tendues
- Regardez la kettlebell
- Redressez votre haut du corps en maintenant le dos bien droit et revenez à votre position de départ
- Votre bras droit tenant la kettlebell reste tendu vers le haut pendant tout l'exercice

> 3 séries de 12-15 répétitions par côté  
 > Renforcement des muscles abdominaux latéraux et permet de rendre vos bras plus fermes



04



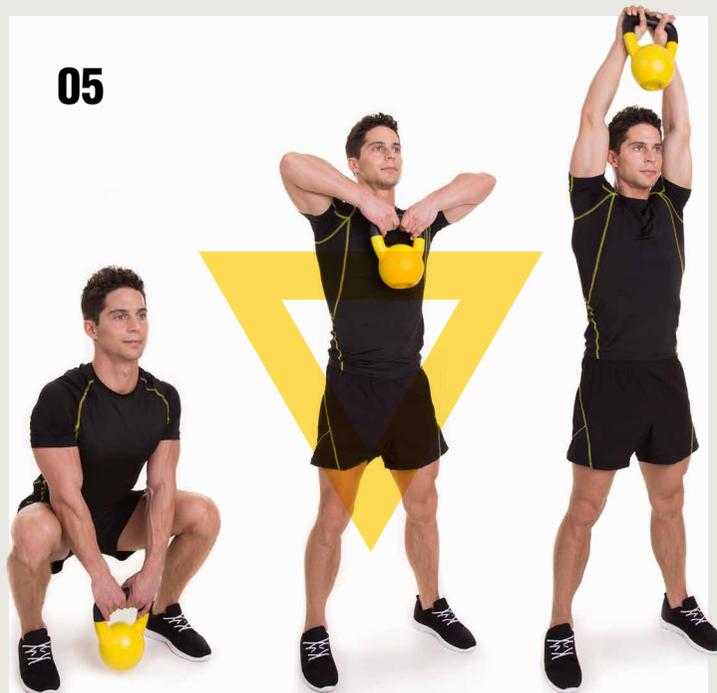
## Side Plank Row

- Placez-vous en position planche latérale, à jambes jointes et tendues
- Prenez appui sur votre main gauche en tenant la kettlebell devant votre corps avec votre main droite
- Soulevez la kettlebell en la tenant proche de votre corps et reposez-la, tout en contrôlant les mouvements

> 3 séries de 12-15 répétitions par côté  
 > Renforcement des muscles abdominaux latéraux et de la taille



05



## Goblet Squat

- Écartez les pieds d'une largeur supérieure aux épaules
- Saisissez la kettlebell avec vos mains, à hauteur de poitrine
- Fléchissez les genoux pour entrer en position accroupie, en maintenant le dos bien droit
- Amenez la kettlebell vers le sol, faites une petite pause
- Remontez la kettlebell doucement jusqu'à au-dessus de votre tête en revenant à votre position de départ

> 3 séries de 12-15 répétitions par côté  
 > Renforcement du quadriceps, du biceps fémoral, des fessiers et du muscle érecteur du rachis



06



## Swing

- Écartez les pieds d'une largeur d'épaules
- Tenez la kettlebell entre vos jambes, en dessous de votre corps, les bras légèrement abaissés
- Le dos est droit et les épaules sont légèrement pliées en arrière
- Balancez la kettlebell d'en bas jusqu'en hauteur de votre menton
- Réalisez une extension des genoux et de la hanche comme si vous vouliez faire un saut en extension

> 3 séries de 12-15 répétitions par côté  
 > Renforcement des fessiers et du dos



07



## Pirate Ship

- Écartez les pieds d'une largeur supérieure aux épaules
- Tenez la kettlebell devant vous
- Tournez d'un côté et montez la kettlebell jusqu'à hauteur des épaules
- Maintenez la position pendant un instant
- Revenez au milieu et tournez de l'autre côté

> 3 séries de 12-15 répétitions par côté  
> Renforcement des épaules et des abdominaux



08



## Floor Press

- Couchez-vous par terre et pliez les genoux
- Tenez une kettlebell dans chaque main à la poignée
- Fléchissez vos avant-bras afin de former un angle droit avec la partie supérieure du bras
- Les Kettlebells doivent être placées à hauteur d'épaule
- Montez une kettlebell, le bras tendu, et reposez-la, changez de côté

> 3 séries de 12-15 répétitions par côté  
> Renforcement de la poitrine, des épaules et du biceps



09



## Pose de l'avion

- Commencez sur votre pied droit
- Tenez la kettlebell dans la main gauche
- Contractez vos abdominaux
- Fléchissez vos hanches et inclinez votre buste vers l'avant
- Levez votre pied gauche derrière vous que vous étendez
- Revenez à votre position de départ de façon contrôlée

> 3 séries de 12-15 répétitions par côté  
> Renforcement des fessiers, du dos et des jambes



# WORKOUT

Gorilla Sport France Sarl

5 rue des Cavaliers  
67160 Wissembourg

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

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

Tel: +33 (0) 3 88 72 73 97

Manuel Kettlebell de  
**GORILLA SPORTS**