

Medecine-ball



Médecine ball 3kg, Rouge

33,99€ **30,59 €**



Le Medecine-Ball :

Les raisons d'utiliser les medecine-balls :

Mouvements fonctionnels.

Qu'il s'agisse de s'accroupir avec un medecine-ball ou d'en jeter un sur un mur, chaque exercice reproduit des mouvements naturels. En plus de pousser votre rythme cardiaque et de sculpter vos muscles sous tous les angles, vous faciliterez vos activités quotidiennes. Pensez-y, ramasser un objet lourd au sol, ramener les courses à la maison, lancer une balle pour le chien... tout cela nécessite la même énergie et les mêmes muscles que ceux nécessaires pour déplacer un medecine-ball d'un point A à un point B.

Coordination et équilibre.

Amélioration de la prise de conscience et la perception de la posture et du positionnement de votre corps. Les medecine-balls sont également utilisés pour la rééducation et la musculation, ce qui peut être particulièrement bénéfique chez les personnes âgées susceptibles de tomber. En vieillissant, nous risquons davantage de perdre notre coordination et notre équilibre. Le travail en instabilité va faire travailler les muscles les plus profonds qui sont essentiels au maintien d'une bonne posture. Vous allez pouvoir l'utiliser pour créer un déséquilibre ou pour travailler votre coordination.

Force du tronc.

De nombreux boxeurs s'entraînent à recevoir des coups à l'estomac à l'aide des médecine-balls. Ils s'allongeront sur le sol, les abdominaux contractés, pendant qu'un partenaire d'entraînement laissera tomber la balle sur leur ventre. Vous pouvez faire des rotations ou des sit-ups, en saisissant le poids solide pour un resserrement du corps.

Puissance et explosivité.

Il peut être utilisé comme projectile pour augmenter sa puissance lors d'un lancer.

Pour vous donner un exemple, il est un parfait allié du squat et il sera alors lancé contre un mur ou vers un partenaire. Vous allez ainsi développer votre coordination intermusculaire, gagnez votre sangle abdominale et lombaire mais également brûler des calories etc.



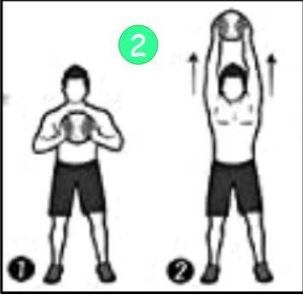
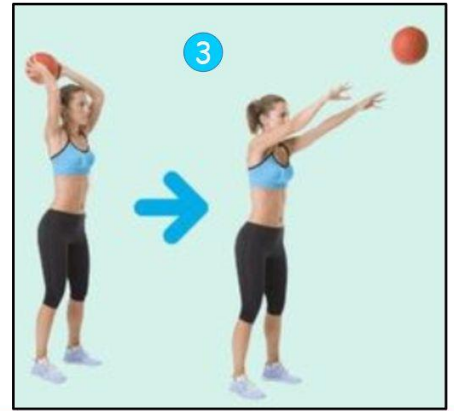
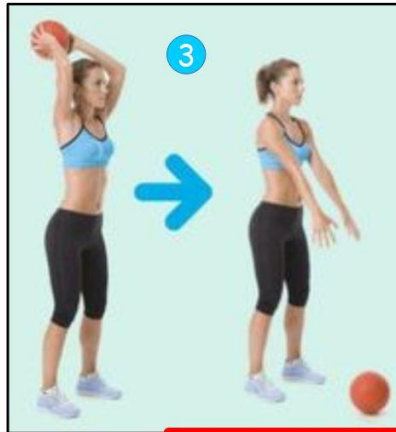
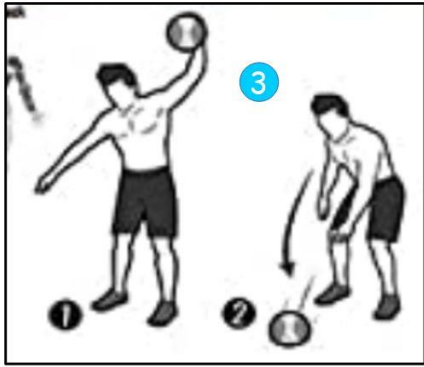
Médecine ball 3kg, Rouge

~~33,99 €~~ 30,59 €



Médecine ball 5kg, Gris

~~43,99 €~~ 39,59 €

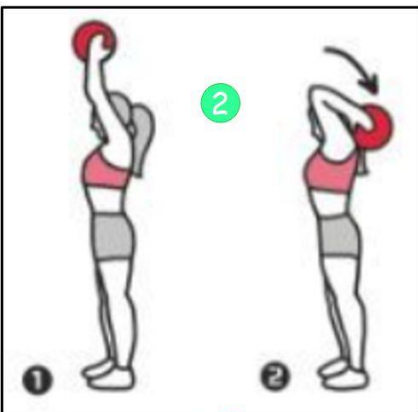
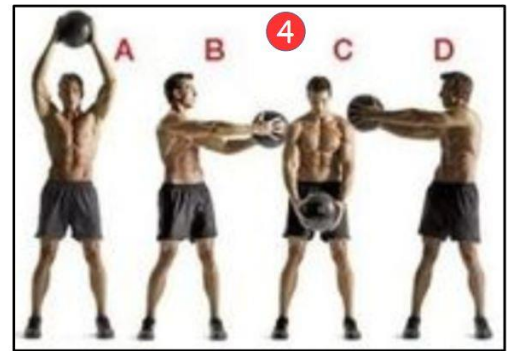
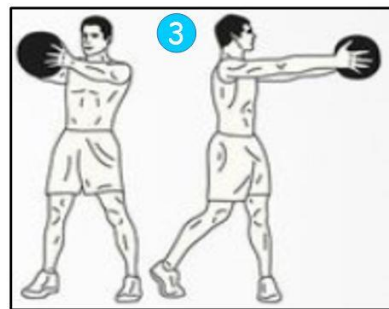
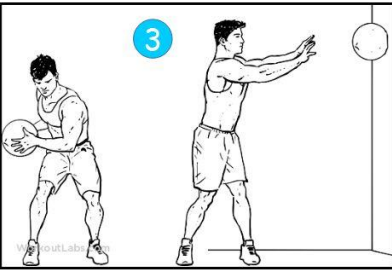


Medecine

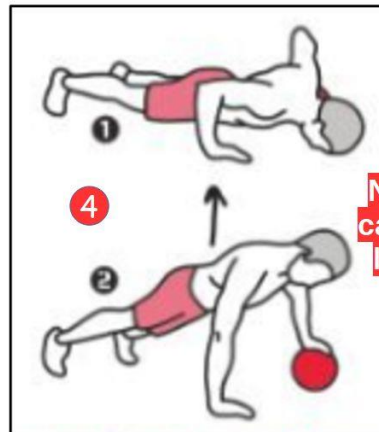
7 exos pour Épaules

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

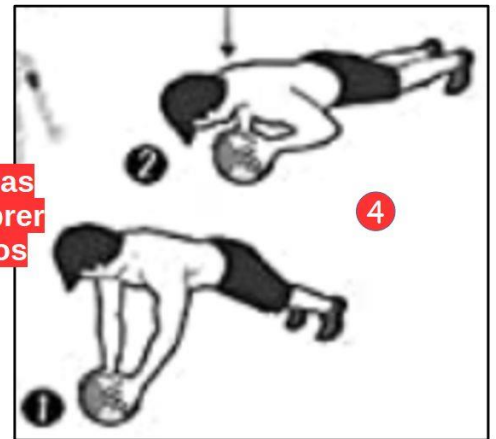
Ball



1 exo Triceps



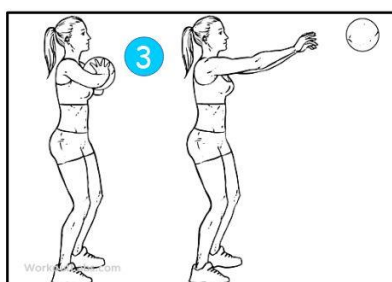
Ne pas cambrer le dos

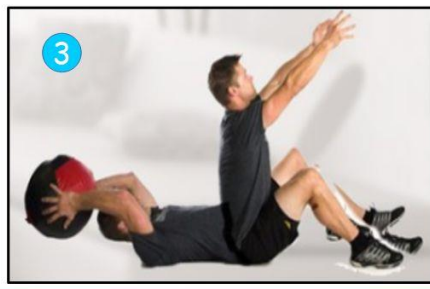
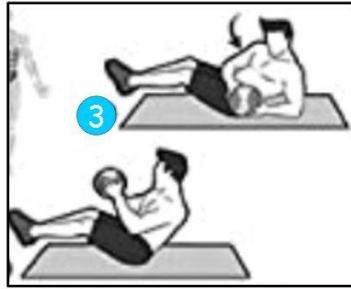


Medecine-Ball

5 exos Pectoraux

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5

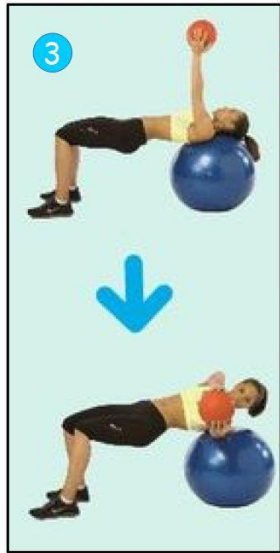




2 exos Abdos + 4 exos Lombaires

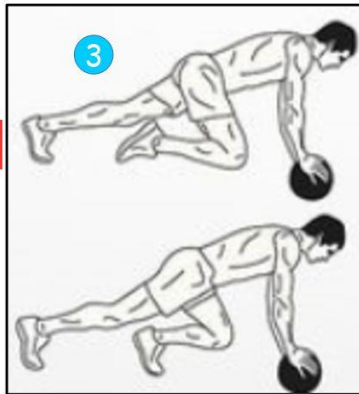
Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4 5

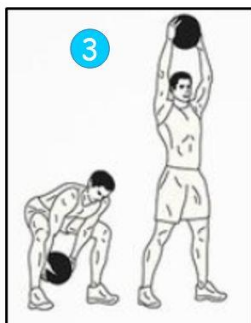
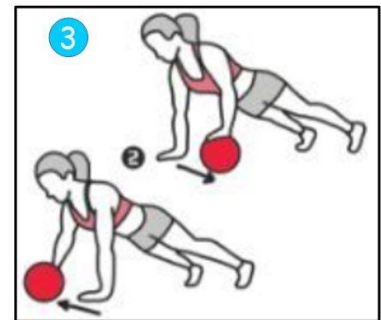


Ne pas
cambler
le dos !
Gardez
les
fesses
hautes !

Medicine Ball



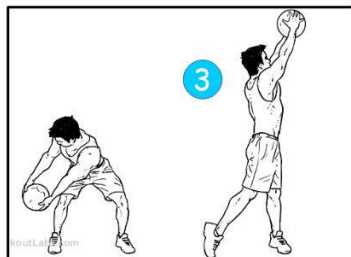
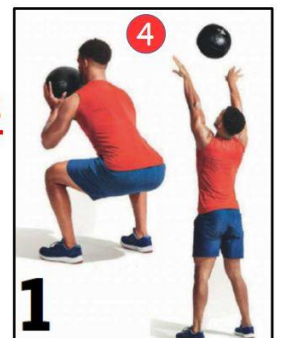
Plank



Toujours
garder le
dos
droit !



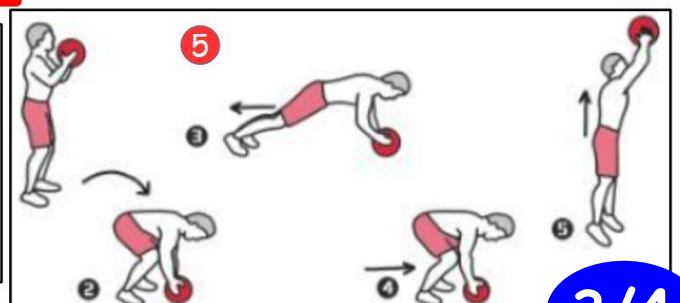
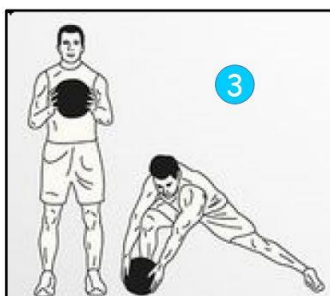
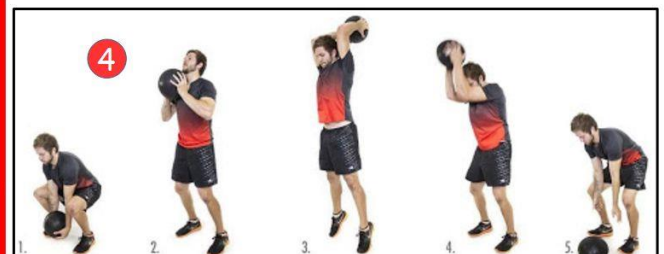
Medicine Ball

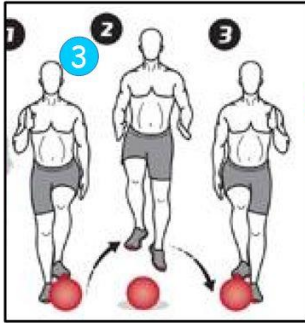


6 exos pour Cuisses & Épaules

Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4





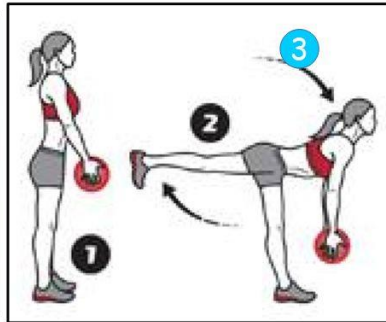
Medecine Ball



7 exos Cuisses & Fessiers

Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



**Toujours
garder le
dos
droit !**

