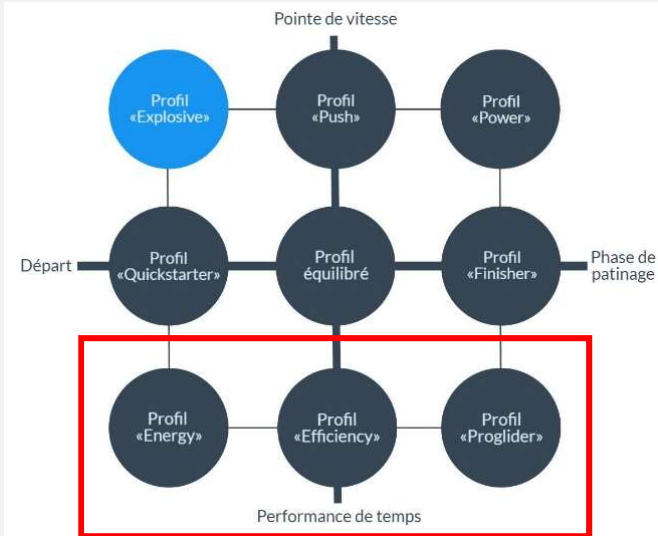


La musculation

pour améliorer la poussée



Amélioration de la poussée



Éléments importants

Efficacité de la poussée
dynamique

Amélioration de la vitesse de
mouvement

Triple extension complète

Pas de perte d'énergie

Focus en musculation

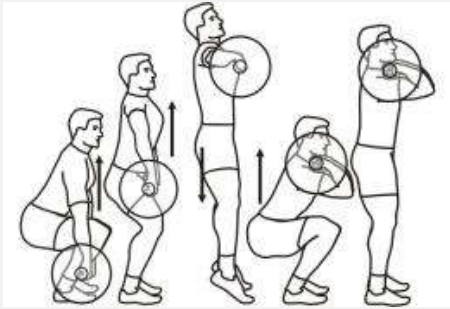
Travail en puissance maximale.
Mouvements unilatéraux efficaces.

Mouvements en survitesse.

Mouvements de grande amplitude.

Isoler la jambe de travail.

Amélioration de la poussée



Haltérophilie

Mouvements idéaux pour travailler la puissance maximale.

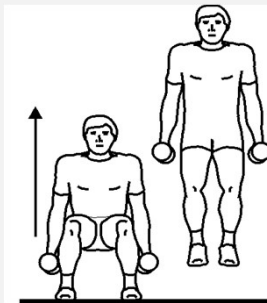
Peut être complexe pour les débutants. Attention à bien maîtriser la technique avant de mettre du poids.



Saut du patineur

Travail de l'efficacité de la poussée dynamique.

S'assurer d'avoir un bon alignement lors de l'absorption et lors de la poussée.

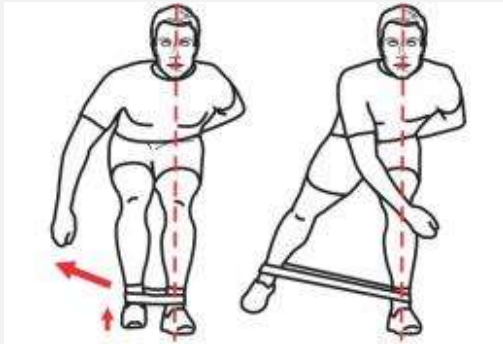


Squat sauté

Exercice idéal pour travailler la puissance maximale.

Mouvement simple, multisegmentaire et la charge est facilement ajustable. (30% poids du corps)

Amélioration de la poussée



Mouvement de patin à la poulie

Mouvement pouvant être dynamique et exactement dans l'axe de travail de la poussée.

Permet d'isoler efficacement la jambe de travail.



Translation du bassin

Travail de la position de flexion des jambes.

- Position du bassin toujours vers l'avant (pas d'inclinaison)
- Ne pas remonter entre chaque poussée.