

PACK FITNESS

GUIDE D'EXERCICES



TAPIS
SWISS BALL
CORDE À SAUTER
BANDES ÉLASTIQUES

LESTES
HALTÈRES
HAND GRIP
ANNEAU DE PILATES



CHOISISSEZ VOTRE ACCESSOIRE



TAPIS DE FITNESS p.1



BANDES ÉLASTIQUES p.5



SWISS BALL p.9



HALTÈRES p.13



ANNEAU DE PILATES p.17



LESTES p.21



CORDE À SAUTER p.25



HAND GRIP p.27

TAPIS DE FITNESS



Le sport, jamais sans confort.

Le tapis vous offre le confort et la stabilité nécessaires à la bonne pratique du Fitness. Que vous préfériez les exercices statiques ou dynamiques, il vous permet de vous entraîner en toute sécurité, où vous le voulez.

CONSEILS

- Échauffez-vous sur le tapis avant de commencer vos exercices (5-10 minutes)
- Effectuez tous vos exercices sur le tapis

EXERCICES



GAINAGE OBLIQUE

ABDOMINAUX | LOMBAIRES

Allongez-vous sur le côté, en appui sur l'avant bras.



Soulevez votre corps de manière à aligner le buste et les jambes. Gardez les abdominaux contractés en maintenant la position.



Débutant 🕒 20" | Intermédiaire 🕒 40" | Avancé 🕒 60" *
(*secondes)

MONTÉE DE GENOUX

ABDOMINAUX | CUISSSES

En appui sur les avant bras et la pointe des pieds.



Amenez votre genoux vers votre bras en alternant jambe gauche et droite.



Débutant 3 x 15 | Intermédiaire 3 x 25 | Avancé 3 x 40

CRUNCH OBLIQUE

ABDOMINAUX | LOMBAIRES

Relevez le buste en allant chercher le genou gauche avec le coude droit, puis inversez.

Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues en avant et la tête relevée.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

EXTENSION DE HANCHE

FESSIERS | CUISSSES | ABDOMINAUX

À quatre pattes, les bras tendus vers le sol et le dos droit

Soulevez une jambe et tendez-la au maximum vers l'arrière en la gardant bien droite.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30
(par jambe)

POMPES

PECTORAUX | TRICEPS | DOS

Placez-vous en position de gainage, le corps aligné et les bras tendus au sol.



Fléchissez les bras jusqu'à ce que le corps soit parallèle au sol en gardant le dos bien droit.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30



Si l'exercice est trop difficile, essayez avec les genoux posés au sol.



BANDES ÉLASTIQUES



Aussi efficaces que des haltères.

Légères, pratiques et peu encombrantes, les bandes élastiques de résistance tonifient l'ensemble du corps. À chaque bande son intensité : adaptez la difficulté de chaque exercice en changeant simplement de couleur.

bleu < verte < grise

CONSEILS

- Expirez en contractant le muscle et inspirez en relâchant.
- Si l'exercice est trop difficile, essayez-le avec une bande moins résistante.
- Gardez le dos droit et les abdominaux contractés à chaque mouvement.

EXERCICES



SQUAT AVEC BANDE

CUISSES | FESSIERS

Debout, placez vos pieds écartés au milieu de la bande et attrapez les deux bouts à hauteur des genoux.



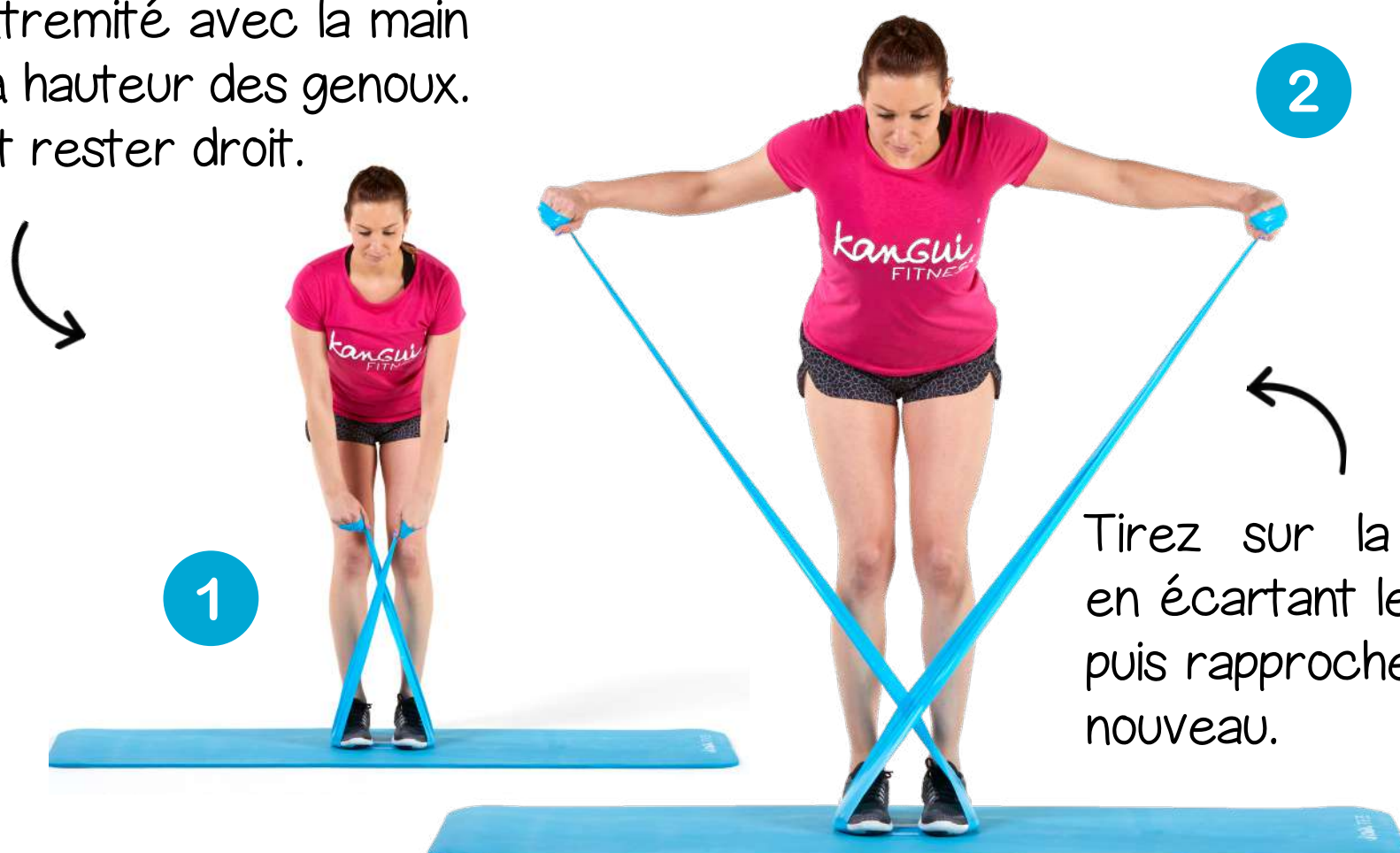
Remontez votre corps jusqu'à avoir le dos droit puis redescendez-le en pliant les genoux.

Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

PAPILLON AVEC BANDE

DOS | TRICEPS

Debout, placez vos pieds au milieu de la bande et attrapez chaque extrémité avec la main opposée, à hauteur des genoux. Le dos doit rester droit.



Tirez sur la bande en écartant les bras, puis rapprochez-les à nouveau.

Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

EXTENSION BRAS

PECTORAUX | ÉPAULES | TRICEPS

Debout, faites passer la bande dans votre dos et attrapez-la avec les mains de chaque côté, à hauteur des épaules.



Tendez vos bras bien droit vers l'avant, puis revenez en position initiale.

Débutant 3 x 15 | Intermédiaire 3 x 25 | Avancé 3 x 35

ÉLEVATION LATÉRALE

ÉPAULES | TRICEPS

Debout, bloquez la bande avec vos deux pieds posés au sol et attrapez-la avec une main au niveau des hanches.



Tirez sur la bande en tendant le bras sur le côté jusqu'au niveau des épaules. Variante : tendez le bras vers l'avant.

Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30
(par bras)

ABDUCTION DES HANCHES

ABDUCTEURS | FESSIERS

Allongé(e) sur le côté, enroulez la bande autour de vos cuisses tout en gardant une jambe levée à hauteur des hanches.



Écartez la jambe en tirant sur l'élastique puis revenez doucement en position initiale.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30
(par jambe)

ABDUCTION DES HANCHES

ABDUCTEURS | FESSIERS

Levez la jambe en tirant sur l'élastique puis revenez doucement en position de départ.



Allongé(e) sur le côté, enroulez la bande autour de vos cuisses tout en gardant une jambe levée et tendue



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30
(par jambe)

SWISS BALL



Objectif abdos et ventre plat.

L'instabilité du ballon force à contracter les muscles pour retrouver l'équilibre. S'exercer sur un ballon est idéal pour affiner et raffermir sa silhouette. Il est particulièrement efficace pour sculpter les abdominaux, et contribue à améliorer sa posture au quotidien.

CONSEILS

- **Plus le ballon sera gonflé, plus il sera instable** et donc l'exercice difficile.
- **Rentrez le ventre et contractez les abdominaux** pour chaque exercice.
- **Adoptez une respiration fluide et régulière.**

EXERCICES



PLANCHE SUR BALLON

ABDOMINAUX | FESSIERS | CUISSES



Gardez cette position le corps bien aligné et les abdominaux contractés.

Roulez sur le ballon en équilibre sur les bras jusqu'à ce que vos tibias seuls soient en appui.



Débutant 🕒 20" | Intermédiaire 🕒 40" | Avancé 🕒 60" *
(*secondes)

GAINAGE SUR BALLON

ABDOMINAUX | FESSIERS | CUISSES

En appui les avant-bras sur le ballon et le corps bien aligné, contractez le abdominaux et tenez la position.

ou

En appui les jambes sur le ballon et le corps bien aligné, contractez le abdominaux et tenez la position.



Débutant 🕒 20" | Intermédiaire 🕒 40" | Avancé 🕒 60"

CRUNCH SUR BALLON

ABDOMINAUX

1



Relevez doucement la tête et les épaules sans décoller le dos et sans vous aider de vos mains puis revenez en position initiale.

2



Placez-vous le dos en appui sur le ballon, les jambes fléchies et la tête droite. Gardez les abdominaux contractés.

Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

ABDOMINAUX SUR LE DOS

ABDOMINAUX | CUISSES | ÉPAULES

1



Allongez-vous sur le dos et tenez le ballon tendu au dessus de votre buste, les jambes levées.

Descendez à la fois le ballon et une jambe vers le sol (sans le toucher), puis remontez en position initiale. Répétez avec l'autre jambe.

2



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

POMPES SUR BALLON

PECTORAUX | TRICEPS | ABDOMINAUX

1



En position de pompes, le corps parfaitement aligné et les cuisses en appui sur le ballon.

En gardant le dos bien droit, descendez le buste jusqu'à effleurer le sol avec votre menton, puis remontez lentement.

2



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

SQUATS AVEC BALLON

CUISSES | FESSIERS | ÉPAULES

1



Debout, le dos bien droit, tenez le ballon devant vous avec les bras tendus.

Descendez les fessiers en pliant les jambes et en remontant le ballon au niveau de la tête, puis remontez doucement.

2



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

HALTÈRES



Sculptez le haut de votre corps.

Les haltères permettent de développer votre force et de tonifier vos muscles tout en faisant fondre la graisse autour. Travaillez pectoraux, biceps, épaules et dos pour une silhouette plus harmonieuse.

CONSEILS

- Ne précipitez pas les mouvements.
- Expirez en contractant le muscle et inspirez en relâchant.
- Si les exercices sont trop faciles, rajoutez des lestes à vos poignets en plus des haltères.

EXERCICES



SQUATS OUVERTS

CUISSES | FESSIERS | BICEPS

Debout, les jambes écartées et les pieds légèrement pointés vers l'extérieur, tenez les haltères au niveau des cuisses.

Tout en pliant les genoux et en descendant les hanches vers le sol, remontez les haltères au niveau des épaules puis revenez en position initiale.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

FENTES AVEC ÉLÉVATION

CUISSES | FESSIERS | ÉPAULES

Debout, une jambe tendue vers l'avant et l'autre vers l'arrière, tenez les haltères au niveau des cuisses.

Fléchissez les jambes jusqu'à ce qu'elles forment un angle droit tout en levant les haltères de chaque côté à hauteur des épaules. Remontez en position initiale.



Débutant 2 x 10 | Intermédiaire 2 x 20 | Avancé 2 x 30
(par jambe)

L'OISEAU

DOS | ÉPAULES

Debout, les jambes légèrement pliées et le buste incliné, tenez les haltères devant vous au niveau des genoux.

Soulevez les haltères en écartant vos bras sur les côtés jusqu'au niveau des épaules, puis redescendez.



1



2



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

EXTENSION TRICEPS

TRICEPS

Debout, les pieds légèrement écartés, tendez vos bras au-dessus de la tête avec les haltères collés.

Baissez les haltères vers le derrière de la tête (seuls les avant-bras bougent) puis remontez-les.



1



2



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

EXTENSION TRICEPS 2

TRICEPS

Allongez-vous sur le dos, la tête posée au sol, les genoux remontés et les pieds à plat. Tenez les haltères au niveau du front.



Tendez les bras au dessus de la poitrine, puis redescendez lentement. Seuls les avant bras bougent.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

ÉCARTÉ COUCHÉ BALLON

PECTORAUX | ABDOMINAUX | CUISSES | FESSIERS

Reposez le haut du dos sur le ballon, les jambes pliées, le corps gainé. Tenez les haltères au dessus de la poitrine.



Descendez les haltères au niveau des épaules en gardant les abdominaux contractés, puis revenez en position initiale.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

ANNEAU DE PILATES



Redessinez votre silhouette.

Non traumatisant pour les articulations, l'anneau est idéal pour dessiner et raffermir les muscles profonds. Placez-le entre les mains pour renforcer le haut du corps (bras, épaules, pectoraux) ou entre les jambes pour le bas (jambes, fessiers, abdominaux).

CONSEILS

- **Gardez le dos droit, rentrez le ventre et contractez les abdominaux** pour tous les exercices.
- **La respiration est essentielle !** Elle doit être fluide et régulière : inspirez profondément en position et expirez en pressant l'anneau.

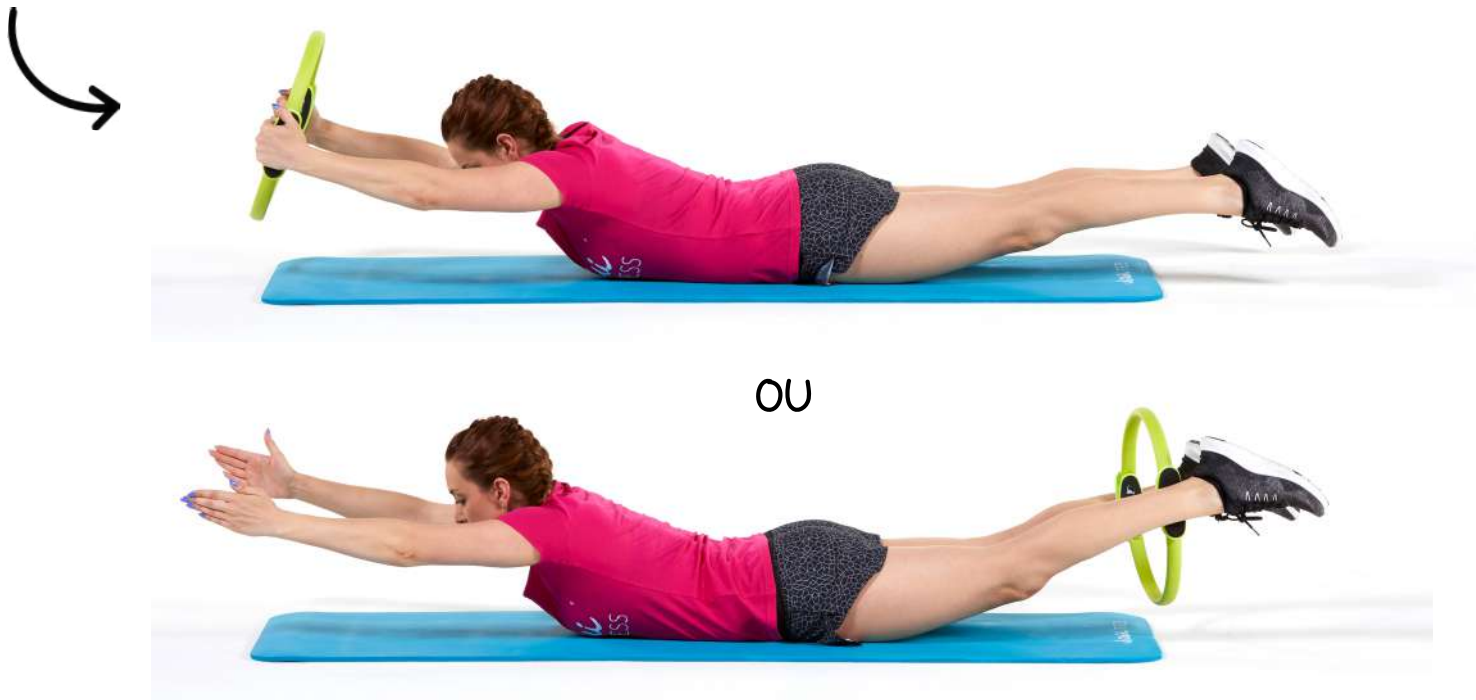
EXERCICES



GAINAGE SUR VENTRE

BRAS | ÉPAULES | ABDOMINAUX | FESSIERS | CUISSSES

Allongez-vous sur le ventre, les bras tendus en avant avec l'anneau dans les mains ou entre les chevilles. Levez légèrement le buste et les jambes, effectuez une pression sur l'anneau et maintenez la position. Gardez une respiration fluide et régulière.



Débutant 🕒 20" | Intermédiaire 🕒 40" | Avancé 🕒 60" *
(*secondes)

GAINAGE LATÉRAL

ABDOMINAUX | FESSIERS

En position de planche sur le côté, le corps gainé, en appui sur les pieds et sur l'avant-bras. Placez l'anneau entre la main et le haut des cuisses. Expirez en effectuant une pression sur l'anneau, inspirez en relâchant.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 15 | Avancé 3 x 20

PECTORAUX DEBOUT

PECTORAUX

Debout, le dos droit et les abdominaux contractés. Tenez l'anneau entre les mains.



Expirez en effectuant une légère pression sur l'anneau puis relâchez en inspirant.

Débutant 2 x 20 | Intermédiaire 2 x 30 | Avancé 2 x 40

GAINAGE SUR LE DOS

ABDOMINAUX | FESSIERS | PECTORAUX

Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, tout en tenant l'anneau dans vos mains, les bras tendus. Soulevez légèrement le bassin et maintenez la position en contractant les abdominaux. Expirez en effectuant une pression sur l'anneau, inspirez en relâchant.

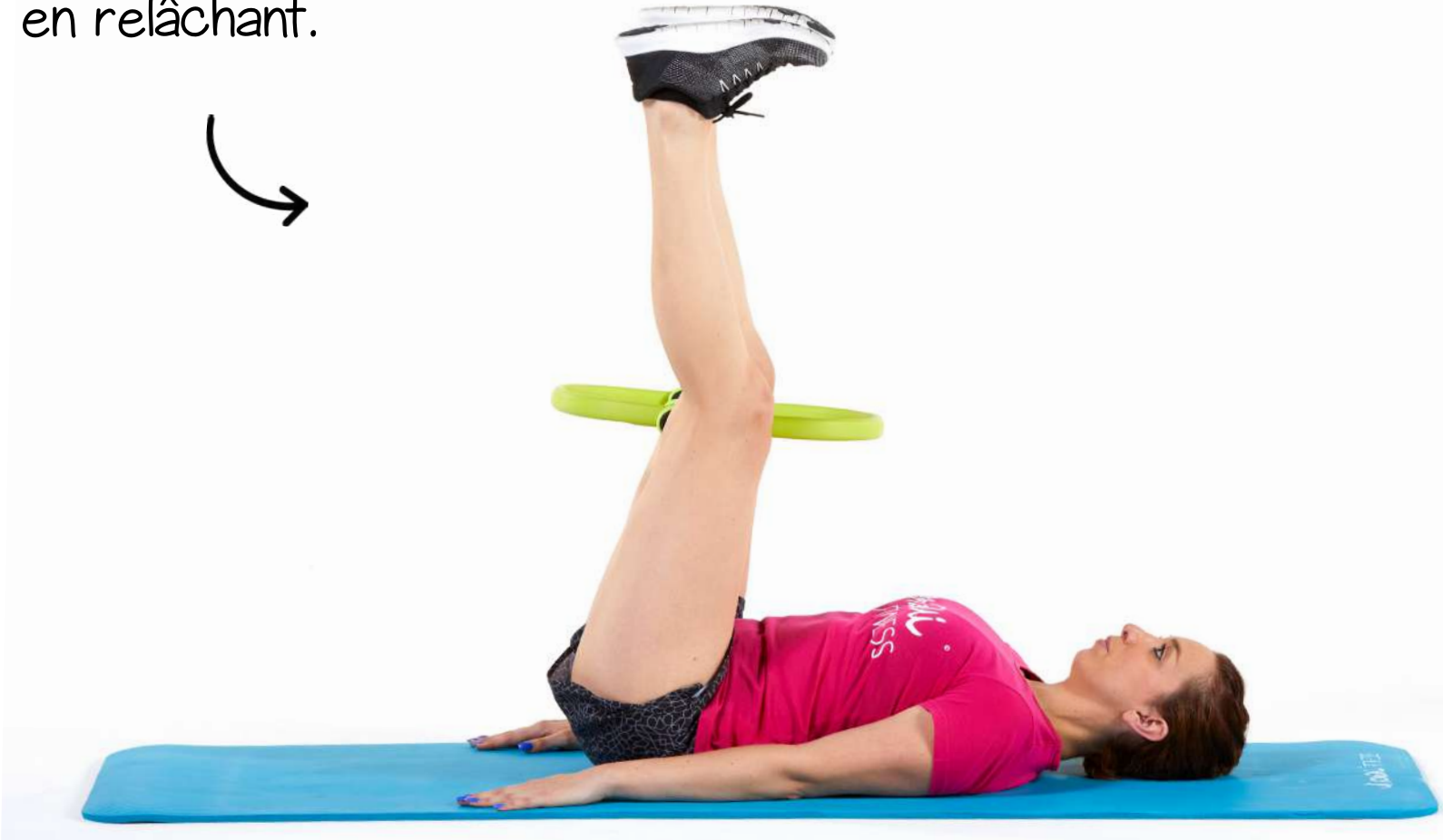


Débutant ⌚ 20" | Intermédiaire ⌚ 40" | Avancé ⌚ 60"

TONIFICATION DU BASSIN

ABDOMINAUX | ADDUCTEURS

Allongez-vous sur le dos, le corps bien à plat. Placez l'anneau entre vos cuisses / genoux puis relevez les jambes jusqu'à former un angle droit. Expirez en faisant une pression sur l'anneau, inspirez en relâchant.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

ETIREMENTS DES JAMBES

ISCHIO-JAMBIERS | MOLLETS

Allongez-vous sur le dos et maintenez vos jambes en l'air en plaçant vos pieds dans l'anneau.



Descendez une jambe vers le sol en inspirant, bien tendue, puis remontez-la en expirant. Répétez avec l'autre jambe.



Débutant 2 x 10 | Intermédiaire 2 x 20 | Avancé 2 x 30

LESTES



Pour des exercices plus intenses.

Accrochés aux poignets et/ou aux chevilles, les lestes augmentent l'intensité de tous vos mouvements pour des résultats plus rapides. Ils sont parfaits pour le renfort musculaire et tendineux de tout le corps.

CONSEILS

- Serrez les lestes au maximum sur vos chevilles / poignets (ils ne doivent pas glisser).
- Ne les utilisez pas en complément de pratiques physiques éprouvantes pour les articulations (course, corde à sauter...).
- Vous pouvez les utiliser en plus des haltères.

EXERCICES



SQUAT + ÉLÉVATION LATÉRALE

FESSIERS | CUISSES

Avec les lestes attachés aux chevilles, faites un squat (descendez les fessiers en pliant les jambes).



Remontez le corps puis levez une jambe sur le côté. Descendez la jambe, refaites un squat et répétez avec l'autre jambe.



Débutant 2 x 10 | Intermédiaire 2 x 20 | Avancé 2 x 30

RENFORCEMENT FESSIERS

CUISSES | FESSIERS

À «quatre pattes», les lestes accrochés aux chevilles, soulevez une jambe sur le côté en gardant le dos bien droit. Revenez lentement puis répétez le mouvement.



Débutant 2 x 10 | Intermédiaire 2 x 20 | Avancé 2 x 30
(par jambe)

RENFORCEMENT FESSIERS 2

FESSIERS | DOS | CUISSES

À «quatre pattes», les lestes accrochés aux chevilles, levez et tendez le bras gauche en même temps que la jambe droite de manière à les aligner.



Revenez en position initiale puis répétez avec le bras droit et la jambe gauche.

Débutant 2 x 10 | Intermédiaire 2 x 20 | Avancé 2 x 30

RENFORCEMENT ADDUCTEURS

ADDUCTEURS | ABDOMINAUX

Allongez-vous sur le dos et maintenez vos jambes collées en l'air, les chevilles lestées.

En gardant le dos collé au sol, écartez les jambes, puis remontez doucement. Répétez le mouvement.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

EXTENSIONS TRICEPS

ÉPAULES | DOS | TRICEPS

Debout, inclinez votre buste en gardant le dos droit et en pliant légèrement les jambes. Les mains sont lestées et jointes au niveau de la poitrine.

Ecartez les bras et tendez-les doucement derrière votre dos, la paume des mains vers le ciel, puis revenez en position de départ.



Débutant 3 x 10 | Intermédiaire 3 x 20 | Avancé 3 x 30

FENTE + DÉVELOPPÉ BRAS

CUISSSES | FESSIERS | TRICEPS | ÉPAULES

Les poings lestés relevés au niveau des épaules, un pied devant et l'autre derrière, effectuez une fente en fléchissant les jambes et en descendant le bassin verticalement.

Remontez le buste tout en soulevant vos poings au dessus de la tête, puis redescendez à la fois les poings et les jambes.



Débutant 2 x 10 | Intermédiaire 2 x 20 | Avancé 2 x 30
(par jambe)

CORDE À SAUTER



Brûlez des calories en un temps record.

Sauter à la corde est un exercice simple mais complet qui tonifie l'ensemble du corps. Considéré comme l'un des meilleurs exercices de cardio-training, le saut à la corde permet de brûler des calories très rapidement et d'améliorer son endurance. **15 minutes de sauts sont aussi efficace que 30 minutes de course à pieds !**

CONSEILS

- Sautez toujours avec des chaussures
- Hydratez-vous avant, pendant et après l'exercice
- Réglez la corde selon votre taille :

Placez le pied au milieu de la corde et relevez les poignées jusqu'au niveau des aisselles.

EXERCICES



SAUT SIMPLE / DOUBLE

CARDIO

Debout, les abdominaux contractés et le dos droit, les pieds alignés avec les hanches. Faites tourner la corde par dessus votre tête une fois (ou deux) avec les poignets uniquement. Essayez d'avoir un contact au sol le plus court possible.



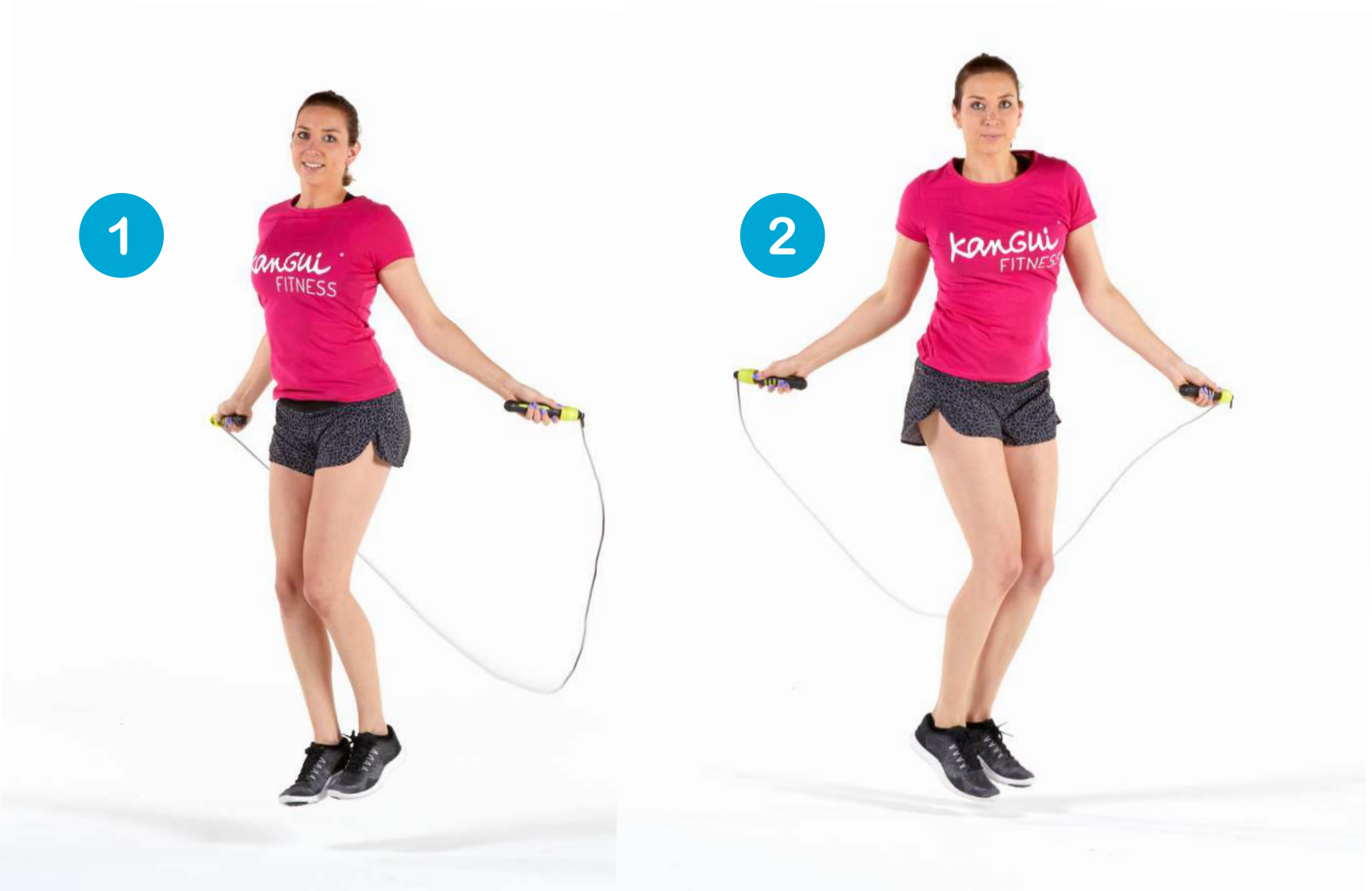
	Effort	Récupération	Total / jour
Débutant	🕒 20" *	🕒 10"	🕒 10 min
Intermédiaire	🕒 40"	🕒 15"	🕒 20 min
Avancé	🕒 60"	🕒 20"	🕒 30 min

(*secondes)

TWIST

CARDIO | ABDOMINAUX

Idem que le saut simple, mais cette fois-ci sautez pieds-joints en pivotant le bassins vers la droite, puis vers la gauche au saut suivant, etc.



CORDE TALONS-FESSES

CARDIO | CUISSES

Idem que le saut simple, mais cette fois-ci, sautez plus haut en pliant les genoux jusqu'à ce que vos talons touchent presque vos fessiers.



HAND GRIP



Travaillez votre poigne.

Avec une résistance ajustable entre 10 et 40kg, le hand grip est un excellent outil pour travailler votre poigne et gagner en force. Petit et léger, vous pouvez l'utiliser où et quand vous le voulez : au bureau, devant la télévision... C'est également un excellent anti-stress !

RENFORCEMENT POIGNE

MAINS | AVANT-BRAS

Placez le hand grip dans votre main, le ressort vers le haut et la molette de serrage vers l'extérieur ou vers l'intérieur, au choix.



Effectuez une pression en serrant votre main au maximum, puis relâchez lentement.

BALLES DE MASSAGE



Après l'effort, le réconfort.

Offrez-vous des massages localisés en profondeur des muscles après un exercice intense. Les balles sont idéales pour soulager tensions et noeuds musculaires et pour se relaxer en stimulant la circulation sanguine et en assouplissant les muscles.

Faites rouler la balle en douceur sur la zone à masser (plante des pieds, cuisses, dos...).

