

Comment sauter plus haut ? - 1/2

Comment sauter plus haut ? Quels muscles sont à développer ? Quels programmes sont à éviter ? Je me suis posé les mêmes questions, je me suis renseigné, et voici ma synthèse.

Comment sauter plus haut ? Comment sauter aussi haut que Michael Jordan, Dwight Howard, Nate Robinson ?

D'après Michael Jordan : "Nous pouvons tous réussir à voler, seulement certains volent plus haut que d'autres."

Mais comment "voler" plus haut que les autres ?

Cela fait 9 ans que je fais du basket, et depuis 2-3 ans, j'ai eu l'envie de dunker. Mais je n'avais pas assez de détente pour réaliser ce rêve.

Depuis je me suis informé, en parcourant plusieurs sites internet (notamment des forums), en demandant des conseils à mes amis et mon entraîneur, à des personnes qui pratiquent la musculation,...

J'ai récolté toutes leurs infos et j'en ai fait ma propre synthèse.

Quels sont les muscles à développer ?

Pour améliorer sa détente il faut muscler :

- _ Les abdos
- _ Les fessiers
- _ Les muscles du bas du corps (les mollets, les quadriceps,...)

Ils existent plusieurs exercices pour développer ces muscles, pour le bas du corps, le mieux est le squat.

La corde à sauter est vivement recommandée, surtout pour les jeunes dont la croissance n'est pas finie. Pour ces jeunes, il faut éviter la musculation qui risque de stopper leurs croissances et risque de les déformer.

Pour la corde à sauter, des séries de 50 sauts devraient suffire.

Vous pouvez aussi faire des flexions, environ 50 par jour.

Le vélo est très bien pour muscler le bas du corps.

Certains programmes sont à éviter

Certains programmes de musculation sont fortement déconseillés surtout pour les jeunes dont la croissance n'est pas finie.

Le programme d'Air Alert 3 est un bon programme mais très fatiguant. Il vous fait gagner 30 à 40 cm en 15 semaines. Mais ce programme peut engendrer des tendinites sur certains individus, sur d'autres ce programme marchera très bien.

Comment sauter plus haut ? - 2/2

Demandez à votre médecin avant de commencer ce programme.

IL existe aussi les jumpsoles, qui coutent chère mais sont efficaces.

Il est possible d'en faire artisanalement avec des tongs et des vieilles chaussures de sport.

Certains fabriquant vendent des semelles qui améliorent la détente, des poids pour les chevilles existent notamment mais celles-ci fragilisent les chevilles. Un échauffement est essentielle avant de les utiliser.