

# Jumping Jack



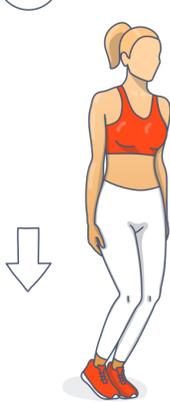
## Qu'est-ce qu'un Jumping Jack ?



Un Jumping Jack, c'est un pantin en bois articulé que l'on utilise, notamment, en peinture et dessin. Il permet de dessiner les corps et de voir les articulations. C'est ce qui a donné le nom à cet exercice de musculation, puisque le corps du sportif exécute le même mouvement que lorsqu'on tire la ficelle du pantin. D'une part, les jambes s'écartent et d'autre part, les bras se soulèvent.

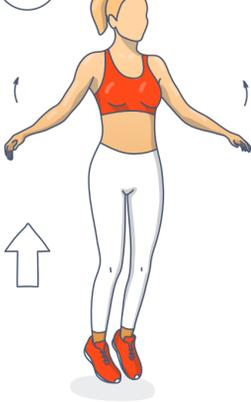
## Pour bien réaliser cet exercice :

(A)



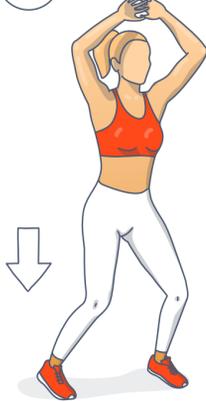
Vous devez vous tenir debout, les bras le long du corps. C'est la position de départ.

(B)

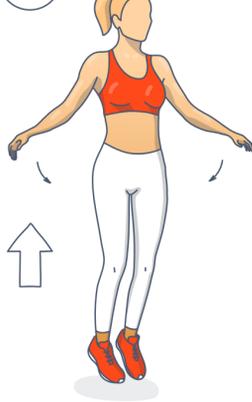


Vous sautez et écartez les pieds tout en levant les bras sur les côtés jusqu'à ce qu'ils se rejoignent au-dessus de votre tête et que vos mains se touchent.

(C)



(D)



Vous sautez à nouveau et votre corps revient dans sa position initiale.

## Les variations au Jumping Jack



### Le Demi Jumping Jack :

Dans cette technique, on ne fait pas remonter les bras au-dessus de la tête. On se contente de les soulever jusqu'à hauteur des épaules pour former un angle droit avec le buste. Cet exercice est à privilégier pour les personnes souffrant de problèmes d'épaules.



### Le Star Jump

Est une variante plus dure que le simple Jumping Jack. Ici, ça doit être explosif, intensif, dynamique. La position de départ est d'ailleurs plus sportive.



### Mains au sol

Le saut est beaucoup plus haut et demande plus d'efforts au corps. La position finale est celle d'une étoile, les bras forment donc un X avec les jambes plutôt que de se rejoindre au-dessus de la tête. Enfin, le mouvement se termine par un retour au sol en position de départ.



### Le Power Jack

encore plus intense que le Star Jump, le Power Jack se réserve pour les sportifs expérimentés. Le but ici est d'ajouter un squat au début avant de sauter le plus haut possible et de revenir en position debout, avant de recommencer.

## Quels sont les bienfaits de ce type d'exercice ?



### Il muscle l'ensemble du corps

Le saut favorise le travail des membres inférieurs (mollets et cuisses). L'écartement des cuisses fait travailler les muscles abducteurs des hanche, puis des muscles adducteurs lorsque les jambes se resserrent. Les mouvements des bras renforcent les épaules. Le tronc du corps se gaine sous l'effet des sauts et lors des réceptions. Les abdos et les lombaires sont également sollicités lors du saut et de la réception.



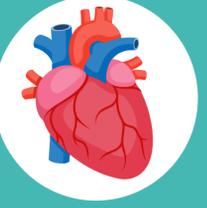
### Il brûle des calories et fait perdre du poids

Comme beaucoup de muscles sont sollicités, cet exercice physique demande aussi beaucoup d'énergie à brûler et donc de calories. De plus, le rythme cardio-vasculaire augmente lors des sauts à répétition, ce qui a tendance à élever le métabolisme du corps. On retrouve le même type d'intensité dans les burpees, dans le saut à la corde, etc. On considère qu'un exercice de ce type permet de brûler entre 200 et 300 calories toutes les 30 minutes pour un adulte.



### Il élimine la cellulite

Comme d'autres exercices physiques, le Jumping Jack a comme résultat de libérer de l'adrénaline dans le corps. Or, l'adrénaline a pour particularité de venir se fixer aux cellules adipeuses qui produisent la cellulite. De plus, la cellulite est dissoute pour que le corps puisse y puiser l'énergie dont il a besoin. En effet, la cellulite n'est rien d'autre qu'une réserve de graisse (et donc d'énergie) dans les couches profondes de la peau.



### Il est bénéfique pour le cœur

Comme tout autre exercice sportif, le Jumping Jack est bon pour la santé. Mais il est aussi bon pour le cœur. Sous l'effet répété des sauts, le cœur augmente de rythme. Cela permet de l'entretenir et de retarder l'apparition de maladies cardiaques. Ces dernières sont l'une des principales causes de décès en France et le manque de sport est souvent considéré comme un facteur déterminant dans leur apparition (et dans d'autres choses). Pratiquer du cardio, notamment sous cette forme, devrait être quotidien.



### Il renforce le squelette

Le squelette a une fonctionnement identique à celui du cœur, et comme tous les organes ! S'il n'est pas utilisé, il a tendance à se renouveler moins vite, à fondre et à s'affaiblir. Si on reste dans son fauteuil, qu'on bouge peu, etc. les os du squelette vont commencer à se souder ensemble, à créer des calcifications, etc. Mais aussi, les cellules du squelette vont produire des cellules malades ou trop vieilles. Résultat : les os sont en moins bonne santé et la laisse la porte ouverte à des maladies comme l'ostéoporose. Par contre, sous l'effet d'un entraînement, de sauts Jumping Jack, d'une pression mécanique, les os vont s'activer et produire de nouvelles cellules. Ils ont besoin de s'adapter à leur environnement, de réparer les micro blessures et se mettre à niveau du stress que le corps subit. Résultat : les os se renforcent et le risque d'ostéoporose se réduit.

## L'avis d'Athlètes-Temple

Après quelques Jumping Jack, on comprend vite l'intérêt de l'exercice et pourquoi il existe un tel engouement autour de cet entraînement. Après seulement une dizaine de mouvements, le débutant aura le cœur qui palpite et la sensation de l'intégrer à son programme. On se rend compte que le cardio-vasculaire, la fatigue générale des muscles, etc. C'est aussi à ce moment-là qu'on comprend que le Jumping Jack Challenge n'est pas pour tout de suite.

Mais cette fatigue engendrée est la preuve que l'exercice fonctionne à merveille et c'est la raison pour laquelle nous conseillons de l'intégrer à un programme d'entraînement, qu'il soit Tabata, HIIT ou circuit training. Non seulement parce qu'il entraîne les muscles, mais aussi et surtout parce qu'il entraîne tous les muscles : ceux des jambes, des bras et du buste.

En conclusion, le Jumping Jack est idéal pour les personnes qui veulent muscler leur corps uniformément, celles qui veulent maigrir et celles qui recherchent à améliorer l'endurance physique.

<https://www.athletes-temple.com/musculation/jumping-jack/>