

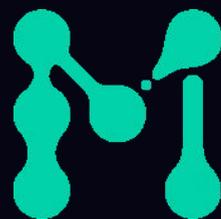


# Entraînement en Macetrainer :

## Une Approche Millénaire pour la Forme Moderne

L'entraînement avec la Macetrainer, également connue sous le nom de Gada ou Macebell, est une pratique ancestrale qui a trouvé sa place dans le fitness moderne. Originaire de l'Inde ancienne, cet outil traditionnel utilisé par les guerriers pour développer force et agilité a été remis au goût du jour par des entraîneurs contemporains. Aujourd'hui, la Macebell est prisée pour ses nombreux bénéfices sur la condition physique, offrant une approche unique pour améliorer la force fonctionnelle et la mobilité.

**DZ** by Didier ZOLA



# MACETRAINER

# Les Origines de la Macetrainer

1

## Inde Ancienne

Utilisation par les guerriers pour développer force et agilité

2

## Redécouverte Moderne

Remise au goût du jour par des entraîneurs contemporains

3

## Intégration Actuelle

Incorporation dans divers programmes d'entraînement modernes



# L'Évolution de la Macetrainer

1

## Gada Traditionnelle

Outil millénaire utilisé dans l'Inde ancienne

2

## Macebell Moderne

Adaptation contemporaine de l'outil traditionnel

3

## Macetrainer

Dernière évolution avec des fonctionnalités améliorées





# Didier ZOIA : Pionnier Moderne

1

## Double Champion

Vainqueur de la Coupe du Monde 2023 et 2024

2

## Influence sur la Discipline

Contribution significative à la popularisation de la Macetrainer

3

## Expertise Reconnue

Figure de proue dans l'entraînement moderne avec la Macebell



# Coordination Motrice

## Mouvements Complexes

Engagement de multiples groupes musculaires simultanément

## Synchronisation Améliorée

Meilleure coordination entre les différentes parties du corps

## Fluidité des Mouvements

Développement d'une gestuelle plus fluide et contrôlée

# Développement Ambidextre

## Équilibre Gauche-Droite

Utilisation de la Macetrainer avec les deux mains pour équilibrer la force et la mobilité des deux côtés du corps

## Symétrie Musculaire

Développement d'une meilleure symétrie musculaire grâce à l'entraînement bilatéral

## Coordination Bilatérale

Amélioration de la coordination entre les côtés gauche et droit du corps



# Core Training Intensif



## Abdominaux

Renforcement intense des muscles abdominaux



## Dorsaux

Sollicitation importante des muscles du dos



## Stabilité

Amélioration de la stabilité du tronc



## Puissance

Développement de la puissance du core





# Amélioration des Qualités Proprioceptives

## Conscience Corporelle

Développement accru de la conscience de la position du corps dans l'espace

## Adaptation à l'Instabilité

Capacité améliorée à s'adapter aux mouvements instables de la Macetrainer

## Réactivité Neuromusculaire

Amélioration de la réactivité du système neuromusculaire

# Renforcement du Grip

1

## Poignée Épaisse

Sollicitation intense des muscles de l'avant-bras

2

## Mouvements Dynamiques

Renforcement de la prise grâce aux mouvements variés

3

## Bénéfices Fonctionnels

Amélioration de la force de préhension pour les activités quotidiennes et sportives





# Travail Anti-Rotation

1

## Forces de Rotation

Exercices impliquant des forces de rotation que le corps doit contrer

2

## Stabilité du Tronc

Renforcement de la capacité à résister aux mouvements de torsion indésirables

3

## Prévention des Blessures

Amélioration de la stabilité pour réduire les risques de blessures

# Dissociation Épaule-Bassin

## Mouvements Complexes

Exercices nécessitant une coordination indépendante des épaules et du bassin

## Mobilité Améliorée

Développement de la mobilité dans ces zones clés

## Coordination Avancée

Amélioration de la coordination entre le haut et le bas du corps



Développez une nouvelle compétence en préparation physique.

[macetrainer.fr](http://macetrainer.fr)



Aurélien Broussal-Derval

Didier Zoia



# Transfert de Force

1

## Génération de Force

Initiation du mouvement par le bas du corps

2

## Transmission

Transfert de la force à travers le tronc

3

## Expression

Manifestation de la force dans le haut du corps





# Gainage avec la Méthodologie StrongFirst

## Principes StrongFirst

Intégration des techniques de gainage avancées

## Stabilité Renforcée

Amélioration significative de la stabilité du tronc

## Puissance Corporelle

Développement d'une meilleure puissance globale



# Renforcement de la Coiffe des Rotateurs



## Mobilité de l'Épaule

Amélioration de la mobilité de l'articulation de l'épaule



## Force Stabilisatrice

Renforcement des muscles stabilisateurs de l'épaule



## Prévention des Blessures

Réduction du risque de blessures aux épaules



## Swings 300° et 360°

1

### Préparation

Position de départ et prise en main de la Macetrainer

2

### Exécution

Balancement complet autour de la tête

3

### Finalisation

Contrôle du mouvement et retour à la position initiale



# MACETRAINER

# Mouvements à Une Main

1

## Force Unilatérale

Développement de la force d'un seul côté du corps

2

## Stabilité Accrue

Amélioration de la stabilité du tronc et de l'épaule

3

## Coordination Fine

Perfectionnement de la coordination main-œil



# Mouvements à Deux Mains

## **Contrôle Amélioré**

Meilleure maîtrise de la  
Macetrainer pour les débutants

## **Force Symétrique**

Développement équilibré de la  
force des deux côtés du corps

## **Base Solide**

Fondation pour progresser vers  
des exercices plus avancés

# Formation chez Macetrainer.fr



## Formations Complètes

Macetrainer.fr propose des programmes couvrant les techniques de base et avancées, la sécurité et la prévention des blessures, ainsi que des entraînements personnalisés.



## Certifications Reconnues

Suivre cette formation vous permettra d'obtenir une certification d'entraîneur Macetrainer, ouvrant la voie à de nouvelles opportunités professionnelles.



## Pour Tous Les Niveaux

Que vous soyez débutant ou confirmé, ces formations vous aideront à maîtriser cette discipline de manière progressive.

# Qualité des Matériels chez Macetrainer.fr



## Durabilité et Performance

Les Macetrainer de Macetrainer.fr sont conçus avec des matériaux de qualité, offrant une

**garantie à vie !**



## Adaptation aux Niveaux

Des codes de réduction sur les différents poids Pallini permettent de s'adapter à tous les niveaux de pratique.

# Côté Ajustable en Charge

## Polyvalence

La Macetrainer offre la possibilité d'ajuster facilement la charge, permettant aux utilisateurs de s'adapter à différents niveaux de force et de compétence.

1

2

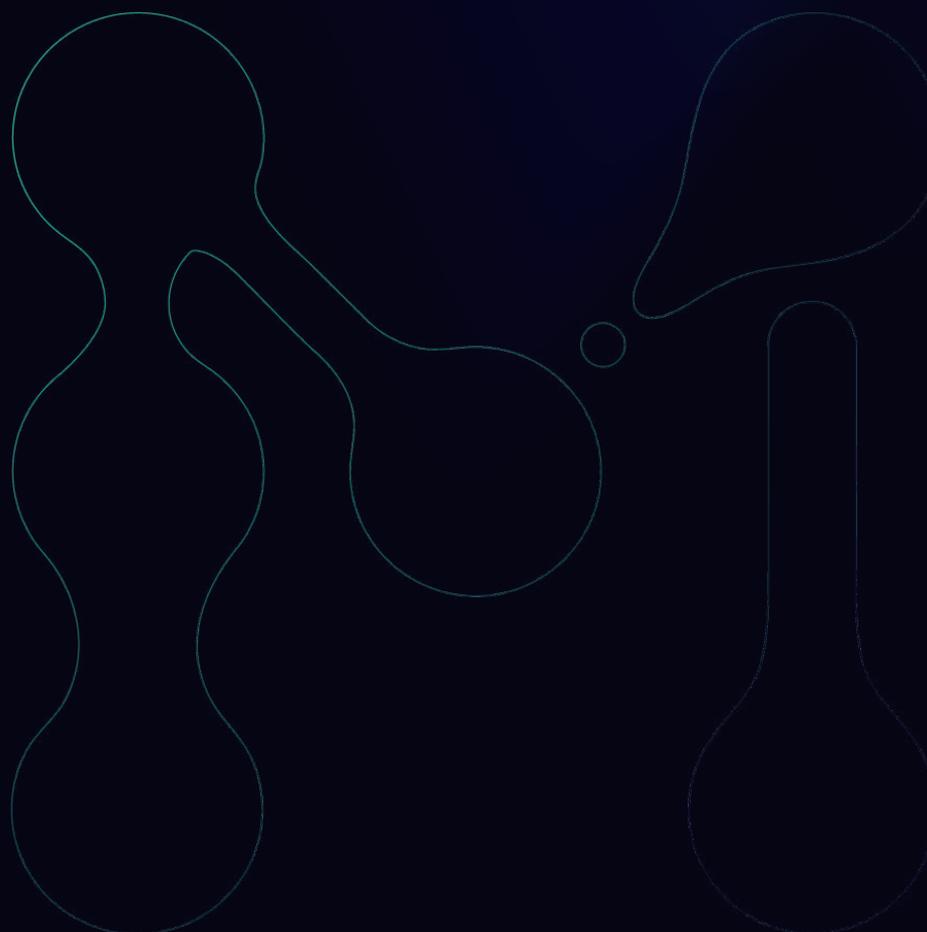
## Progressivité

Cette fonctionnalité permet une progression graduelle de l'entraînement, en ajoutant ou en retirant des poids selon les besoins de l'utilisateur.

3

## Économie

Grâce au système de charge ajustable, les utilisateurs n'ont pas besoin d'acheter plusieurs Macebells pour s'adapter à leur niveau, rendant l'équipement très économique.



# Surprise ...



## Coupon de Réduction

Tu as lu ce PowerPoint jusqu'ici, tu viens de gagner 30€ de réduction sur l'achat d'une Macetrainer.



## Macetrainer.fr

Entre le code DIDIER30 et tu auras 30€ de réduction sur l'achat de ta Macetrainer sur le site Macetrainer.fr



# MACETRAINER