

09.03.2023 – 09:22 Uhr

## Technogym félicite la sprinteuse Mujinga Kambundji pour sa médaille d'or aux championnats d'Europe.



Technogym félicite la sprinteuse Mujinga Kambundji pour sa médaille d'or aux championnats d'Europe.

Le week-end dernier, l'athlète suisse a égalé le record des championnats d'Europe sur 60 mètres et a remporté l'or aux Européens d'Istanbul avec un temps de 7,00 secondes. Après ses titres de championne du monde sur 60 mètres en salle et championne d'Europe sur 200 mètres, elle a cueilli son troisième titre en un an.

L'entraînement de précision professionnel de la sprinteuse suisse médaillée repose sur Technogym : Mujinga peut faire la différence lorsqu'elle s'entraîne avec les équipements Skillmill, Skillrow, Kinesis Personal et Technogym Bike signés Technogym.

Née à Berne en 1992, Mujinga participe à ce jour aux 60, 100 et 200 m ainsi qu'au relais 4 × 100 m. En tant qu'athlète professionnelle et championne de sport, l'entraînement athlétique et la préparation technique de Mujinga jouent un rôle très important dans ses exploits.

Pour le 60 m, plus court, pour lequel l'effort dure un peu moins de 7 secondes, elle se concentre sur son accélération, en travaillant sur son explosivité et sa vitesse maximale. Étant donné que la performance est courte, les erreurs sont moins tolérées et cela se joue souvent au centième voire au millième de seconde. En revanche, pour le 200 m, qui représente un effort de 22 secondes, elle se concentre davantage sur son endurance.

« Pour le 60 m, l'accélération est très importante, et pour cela, il faut de la force. Pour le 200 m, tout est une question de vitesse maximale, c'est pourquoi les sprints à pleine vitesse et l'endurance jouent un rôle crucial. Pendant le relais, je cours seulement 100 m, donc il faut trouver un entre-deux. »

Pour atteindre des performances optimales et remporter des médailles d'or, les sprinters doivent faire travailler l'ensemble de leur corps. On pourrait penser que l'objectif des sprinters est de n'entraîner que la partie inférieure de leur corps, mais Mujinga insiste sur le fait que les bras travaillent en synergie avec les jambes et qu'ils représentent une partie essentielle de l'équilibre global du corps, raison pour laquelle ils nécessitent également un entraînement ciblé. Dans tous les cas, il va sans dire que son entraînement de force est très axé sur les jambes, notamment les muscles postérieurs et plus particulièrement les ischio-jambiers et les fessiers.

Le programme d'entraînement de Mujinga est bien équilibré et la force, l'endurance et la technique en sont des éléments essentiels. L'entraînement de force et d'endurance constitue la phase de mise en place. Ensuite, l'entraînement de force devient plus spécifique, plus court et plus explosif lorsque le début de la saison approche (ex. : répétitions avec charges élevées). Puis, l'explosivité devient l'unique objectif (avec des sauts, par exemple) et l'entraînement se concentre moins sur le poids.

*« Les entraînements de force à l'aide d'équipements sont très importants pour moi, surtout lors des sprints, où nous nous concentrons sur notre explosivité. C'est pourquoi je m'entraîne deux fois par semaine à la salle de sport. J'utilise Technogym Bike et Skillrow pour m'échauffer, tandis que je me sers de Skillmill pour travailler sur mon style de course, notamment pour le rendre aussi fluide et efficace que possible. C'est là que j'ai essayé Skillmill pour la première fois et que j'ai été époustouflée par son mouvement de sprint, qui est différent de celui d'un tapis roulant traditionnel. Le fait d'avoir mon propre Skillmill chez moi et de pouvoir l'utiliser quand je le souhaite me rend très heureuse. »*

Mujinga s'entraîne avec différents équipements Technogym chez elle, ce qui s'avère être très pratique pour optimiser ses temps sans avoir à toujours faire les déplacements entre son domicile et la salle de sport. Même quand il fait froid ou qu'il neige dehors, elle peut continuer son entraînement de précision professionnel, à tout moment et seule. Ainsi, même si son agenda est très chargé, elle peut respecter son programme d'entraînement exigeant aux côtés de Technogym.

#### À propos de TECHNOGYM

Technogym est une marque mondiale de premier plan dans le marché des produits et technologies numériques pour le fitness, le sport, la santé et le wellness. Technogym propose un écosystème complet d'équipements intelligents connectés, de services numériques, d'expériences d'entraînement à la demande et d'applications qui permettent à chaque utilisateur d'accéder à une expérience d'entraînement entièrement personnalisée à tout moment et en tout lieu : à la maison, au gymnase, en voyage. Plus de 50 millions de personnes s'entraînent avec Technogym dans 80 000 centres de bien-être et 500 000 domiciles privés dans le monde. Technogym a été fournisseur officiel des huit derniers Jeux olympiques et est la marque de référence des athlètes et des célébrités dans le monde entier. [www.technogym.ch](http://www.technogym.ch)

#### TECHNOGYM

Sascha Marc Schilt

Official Distributor in Switzerland

FIMEX DISTRIBUTION AG

Werkstrasse 36, CH-3250 Lyss BE

Phone: +41 32 387 05 09

Web: [www.technogym.ch](http://www.technogym.ch)

#### Medieninhalte



Skillrun



*Skillrow*



*Mujinga  
Kambundji*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100086764/100904007> abgerufen werden.