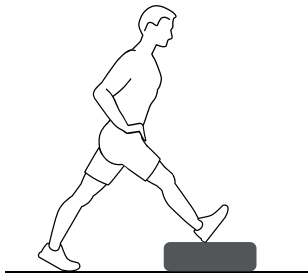


POWER PLATE MOBILE® ENTRAINEMENT BASIQUE (10 MINUTES)

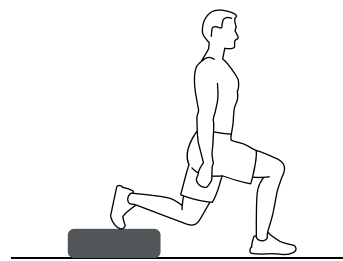
UN ENTRAINEMENT COMPLET DU CORPS
EN UN MINIMUM DE TEMPS



Etirement des ischio jambiers (2x30s)

A

Placez le talon sur la plate forme. Gardez la jambe tendue, le pied relevé et le buste droit. Penchez vous vers l'avant. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



Etirement du fléchisseur de la hanche (2x30s)

A

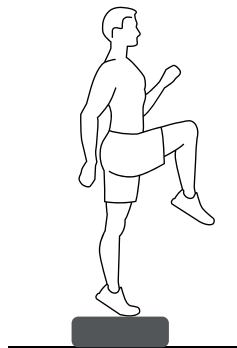
Placez les pieds devant la plate forme et contractez les fessiers. Poussez les hanches vers l'avant jusqu'à ressentir la tension. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

ETAPE 1

ETIREMENT

DURÉE : 30 SECS

AMPLITUDE : LOW



Equilibre sur une jambe (2x30s)

Tenez vous sur la plate forme et pliez le genou. Pliez l'autre jambe & tenez le buste droit. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

ETAPE 2

EQUILIBRE

DURÉE : 30 SECS

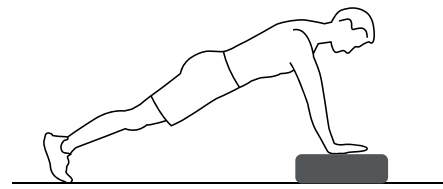
AMPLITUDE : LOW



Squat statique (1 x 60s)

A

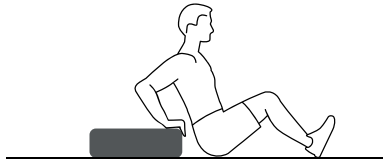
Tenez vous les 2 pieds sur la plate forme. mettez vous en position assise en fléchissant les hanches et les genoux. Imaginez vous assoir dans une chaise.



Pompe tenue (1 x 60s)

B

Placez les mains sur la plate forme et les pieds au sol. Abaissez votre corps jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés.



Appui triceps (1 x 60s)

C

Tournez le dos à la Power Plate, placez les mains sur la plate forme & placez vos jambes pliées devant vous. Descendez jusqu'à ce que vos coudes soient sur un angle à 90 degrés puis maintenez la position sans que vos fesses touchent le sol.



Biceps avec les sangles (1 x 60s)

D

Tenez vous sur la plate forme, le buste droit. Ajustez les sangles à hauteur de coude. Contractez le biceps et maintenez le niveau de tension.

ETAPE 3

RENFORCEMENT

DURÉE : 60 SECS

AMPLITUDE : LOW

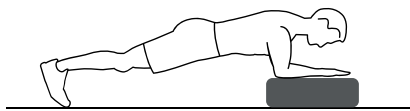
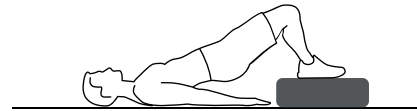


Planche frontale (1 x 30s)

A

Placez les avant bras sur la plate forme. Bras et jambes écartées (largeur d'épaules). Contractez les poings et appuyez vers le bas avec vos avant bras (pas vos coudes).



Pont avec les fessiers (1 x 30s)

B

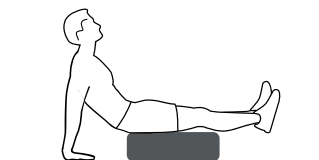
Allongez vous sur le dos devant votre Power Plate. Fléchissez les orteils et enfoncez les talons dans la plate forme. Levez les hanches à 45 degrés et tenez la position.

ETAPE 4

GAINAGE

DURÉE : 30 SECS

AMPLITUDE : LOW



Massage des ischio jambiers (1 x 60s)

A

Allongez vos 2 jambes sur la Power Plate, sans que vos fessiers ne touchent la plate forme, gardez le visage relevé. Relaxe vous



Massage des mollets (1 x 60s)

B

Allongez vous devant la power Plate, le visage relevé. Placez vos mollets sur la plate forme et détendez vous. Etirez les pieds vers vous.

ETAPE 5

MASSAGE

DURÉE : 60 SECS

AMPLITUDE : HIGH