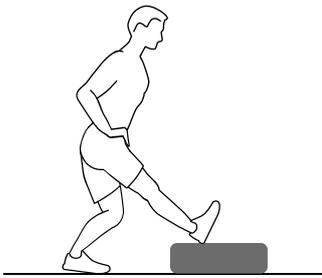


POWER PLATE MOBILE® ENTRAINEMENT AVANCÉ (11 MINUTES)

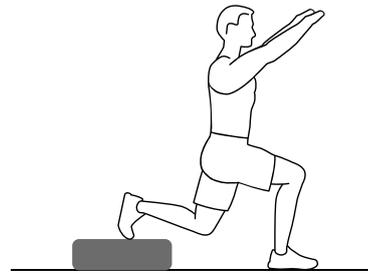
UN ENTRAINEMENT COMPLET DU CORPS
EN UN MINIMUM DE TEMPS



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
avec bras relevés (2x30s)

A

Placez les pieds devant la plate forme et contractez les fessiers. étendez vos bras vers le haut, 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 avec bras tendu (2 x 30s)

Avec une jambe verrouillée en douceur, pivotez pour que le torse soit parallèle au sol & levez l'autre jambe. tendez la jambe et le même bras. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe & l'autre bras.

ETAPE 2

EQUILIBRE

DURÉE : 30 SECS

AMPLITUDE : LOW



Step latéral avec alternance (2x30s)

— A —

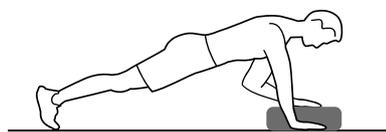
Commencez au sol en ayant la machine sur votre gauche. Conservez le buste droit et la jambe gauche pliée. Mettez le pied gauche sur la plate forme en restant en position fléchie sur les 2 jambes. tenez 2 secondes & ramenez la jambe gauche au sol. Répétez pendant 30 s. Répétez la séquence avec l'autre jambe.



Appui triceps avec jambe surélevée (1x60s)

— C —

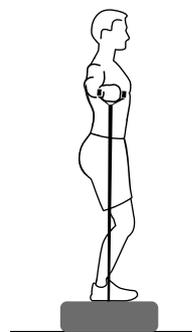
En tournant le dos à la machine, placez les mains au bord de la plate forme et tendez les jambes devant vous. descendez en fléchissant les coudes à 90 degrés. Levez la jambe gauche et tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



Pompe avec main mobile (1x60s)

— B —

Placez les mains sur la machine et les pieds au sol. abaissez le corps jusqu'à ce que les coudes soient à 90 degrés. déplacez la main gauche vers le côté droit de la machine puis ramenez la. Répétez avec la main droite. Répétez pour la durée de l'exercice.



Elévation latérale avec sangles (1 x 60 s)

— D —

Tenez vous sur la plate forme. Ajustez les sangles pour que vos bras tendus soient légèrement en dessous de vos épaules. Tirez sur les sangles vers le haut et loin du corps. maintenez la tension.

ETAPE 3

RENFORCEMENT

DURÉE : 60 SECS

AMPLITUDE : LOW

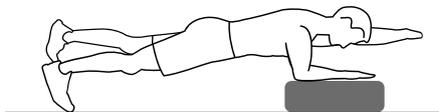
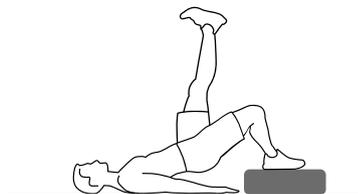


Planche frontale sur 1 jambe avec alternance de bras (1x30s)

— 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). Tendez le bras droit et le lever la jambe gauche, tenez 2 secondes, ramenez les et alternez jambes & bras. Répétez 30 secondes.



Pont fessiers avec alternance (1x30s)

— B —

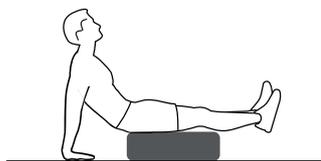
Allongez vous sur le dos devant la machine. Les genoux fléchis et les pieds sur la plate forme. Levez les hanches à 45 degrés. Tendez la jambe droite en l'air et tenez 15 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

ETAPE 4

GAINAGE

DURÉE : 30 SECS

AMPLITUDE : LOW



Massage des ischio jambiers (1 x60 s)

— 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 x60 s)

— B —

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

ETAPE 5

MASSAGE

DURÉE : 60 SECS

AMPLITUDE : HIGH