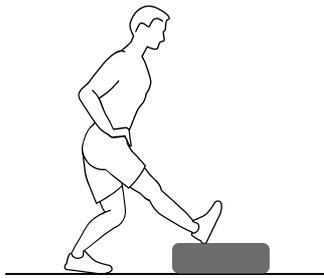


POWER PLATE MOBILE® ENTRAINEMENT INTERMÉDIAIRE (10 MINUTES)

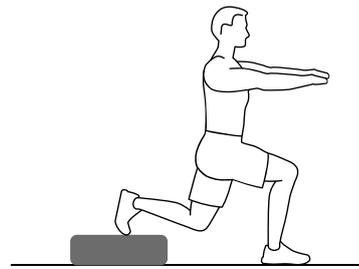
UN ENTRAINEMENT COMPLET DU CORPS
EN UN MINIMUM DE TEMPS



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 avec bras tendus (2x30s)

A

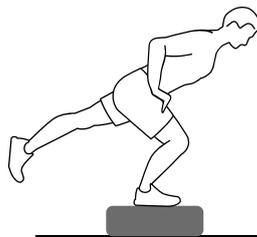
Placez un pied sur et l'autre devant la plate forme et contractez les fessiers. Tendez les bras vers l'avant, poussez vos hanches vers l'avant jusqu'à ressentir la tension. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

ETAPE 1

ETIREMENT

DURÉE : 30 SECS

AMPLITUDE : LOW



Equilibre sur une jambe avec soulevé de terre (RDL) (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. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

ETAPE 2

EQUILIBRE

DURÉE : 30 SECS

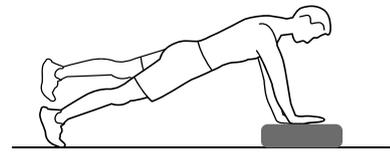
AMPLITUDE : LOW



Fente alternative (2x30s)

A

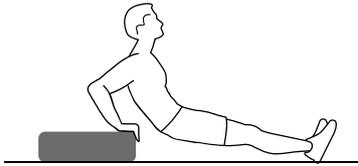
Face à la Power Plate & commencez avec les pieds au sol. En conservant le buste droit, mettez le pied gauche sur la plate forme & pliez la jambe droite. Tenez 2 secondes puis ramenez le pied gauche au sol. répétez pendant 30 secondes. Refaites l'exercice avec le pied droit.



Pompe tenue sur une jambe (2x30s)

B

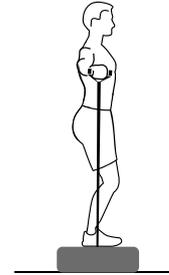
Placez les mains sur la plate forme & les 2 pieds au sol. abaissez votre corps jusqu'à ce que vos coudes soient à 90 degrés. levez la jambe gauche. Tenez 30 secondes. Recommencez avec la jambe droite.



Appui triceps avec jambes tendues (1 x60s)

C

Tournez le dos à la Power Plate, placez les mains au bord de la plate forme & étendez les jambes en face de vous. Descendez jusqu'à ce que vos coudes atteignent un angle de 90 degrés.



Elévation latérale avec sangles

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

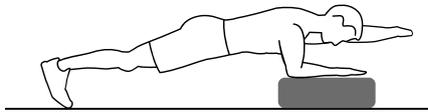
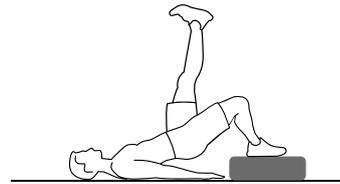


Planche frontale avec alternance de bras (1 x30s)

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). Levez le bras gauche, tenez le 2 secondes, ramenez le sur la plate forme, changez de bras. Répétez 30 secondes.



Pont fessiers avec alternance (1 x30s)

B

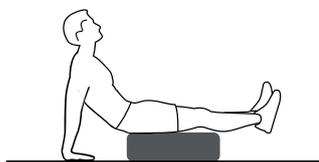
Allongez vous sur le dos devant la machine. Les genoux fléchis et les pieds sur la plate forme. Levez les hanches à 45 degrés. Tendez la jambe droite en l'air et tenez 15 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

ETAPE 4

GAINAGE

DURÉE : 30 SECS

AMPLITUDE : LOW



Massage des ischio jambiers (1 x60s)

A

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



Massage des mollets (1 x60s)

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