

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR PLATEFORMES VIBRANTES



VEUILLEZ PRENDRE NOTE DES INSTRUCTIONS SUIVANTES
AVANT DE COMMENCER VOTRE ENTRAÎNEMENT :

Vous devez vous abstenir de suivre ce guide et consulter votre médecin avant tout entraînement, en cas de présence des facteurs suivants :

- Grossesse
- Pacemaker
- Tumeurs, thromboses, épilepsie
- Nouveaux implants
- Fractures osseuses aiguës
- Inflammations aiguës
- Maladies cardio-vasculaires
- Maladies articulaires et musculaires
- Dégénérescence des disques intervertébraux
- Diabète

Gardez toujours vos genoux pliés !

Évitez de vous tenir sur la plateforme vibrante en gardant les jambes droites. Les vibrations sont amorties lorsque les jambes sont pliées et n'atteignent ainsi pas aussi fortement votre tête que vos pieds.

Buvez assez !

Votre corps a besoin de suffisamment de liquide. Il faut donc boire au moins 0,3 litre d'eau ou de jus de fruit avant et après l'entraînement.

Allez-y doucement !

Au début de votre programme d'entraînement, effectuez votre programme deux fois par semaine pendant 10 minutes. Commencez par les basses fréquences et augmentez progressivement les fréquences de vibration.

Pensez également à votre système cardiovasculaire !

Nous recommandons un entraînement cardio-vasculaire en plus de l'entraînement par vibrations, car celui-ci est complémentaire et vous apportera une meilleure forme physique.

Exemples d'entraînements

Veillez noter que les programmes suivants sont des suggestions pour la conception d'un entraînement individuel orienté sur l'usage des vibrations. Ces programmes ne dépendent pas d'un modèle particulier de plaques vibrantes.

Programme 1 : "Forme et santé"

Échauffement : A1

Renforcement :
K1, K5, K7, K10, K12,
K13, K15, K16

Massage : M1, M5, M6

**Étirez-vous intensivement !
(D1 à D6)**

Programme 2 : "Renforcement complet du corps"

Échauffement : A1

Renforcement :
K2, K4, K5, K6, K9, K12,
K13, K15, K16, K17

Massage : M1, M2, M6

**Étirez-vous intensivement !
(D1 à D6)**

Programme 3 : "Zones spécifiques"

Échauffement : A1

Renforcement :
K1, K3, K4, K5, K8, K11,
K13, K16, K18, K19

Massage : M3, M4, M6

**Étirez-vous intensivement !
(D1 à D6)**

Renforcement

Les vibrations stimulent les muscles et la circulation sanguine.

La température du corps et le métabolisme augmentent. Choisissez des fréquences comprises entre 25-45 Hz pour votre entraînement. N'augmentez que lentement les fréquences.

ÉCHAUFFEMENT



A1. Léger accroupissement

Position de départ :

Les mains lâches au niveau des poignées, placez vos pieds à largeur de taille sur la plateforme. Les genoux légèrement pliés et les fesses vers l'arrière, exercez une légère pression sur les talons.

Variations :

- Maintien de la position
- Petits mouvements des fesses à exercer (levées / descentes)
(sollicitation: corps entier)

RENFORCEMENT



K1. Flexion active des genoux

Position de départ :

Les mains lâches au niveau des poignées, placez vos pieds à largeur de taille sur la plateforme. Les genoux fléchis et les fesses vers l'arrière, exercez une légère pression sur les talons. Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds pendant l'exécution.

Variations :

- Maintien de la position
- Mouvements de levées / descentes
(sollicitation: cuisses)

RENFORCEMENT



K2. Lunge

Position de départ :

Placez un pied sur le sol et l'autre au milieu de la plateforme. Ne poussez pas le genou vers l'avant au-delà du pied.

Variations :

- Maintien de la position
- Déplacer la jambe arrière de haut en bas, en tirant le genou vers le sol
(sollicitation : cuisses, fesses)

RENFORCEMENT



K3. Squat large

Position de départ :

Placez les pieds au-delà de la largeur des hanches, les genoux et les pieds pointant vers l'extérieur. Fléchissez les genoux tout en gardant les mains lâches sur les poignées.

Variations :

- Levées / descentes des fesses
- Pression vers l'intérieur des genoux et des pieds, activation de l'intérieur de la cuisse
(sollicitation : cuisses entières)

RENFORCEMENT



K4. Fente d'une jambe

Position de départ :

Placez un pied au milieu de la plateforme et élevez l'autre jambe en arrière, puis gardez la pliée. Ne poussez pas la jambe d'appui vers l'avant au-delà de la pointe de pied.

Variations :

- Maintien de la position
(sollicitation : cuisses, fesses)

RENFORCEMENT



K5. Lifting pelvien

Position de départ :

Placez les talons au milieu de la plateforme, à la largeur des hanches. Les épaules au sol, poussez le bassin vers le haut.

Variations :

- Maintien de la position
- Légers mouvement du bassin, de haut en bas
(sollicitation : arrière des cuisses, fesses)

RENFORCEMENT



K2. Levées de mollets

Position de départ :

Placez les pieds au milieu de la plateforme, à la largeur des hanches. Tenez-vous debout puis soulevez les talons en vous mettant sur la pointe des pieds.

Variations :

- Maintien de la position
- Légers mouvements de haut en bas des talons
(sollicitation : muscles des mollets)

RENFORCEMENT



K7. Aviron

Position de départ :

Placez-vous devant l'appareil, les genoux légèrement fléchis, le haut du corps en position verticale. Redressez le sternum et gardez les épaules en arrière. Saisissez les poignées puis ramenez les coudes près du corps.

Variations :

- Maintien de la position
(sollicitation: muscles du dos)

RENFORCEMENT



K8. Rowing

Position de départ :

Placez-vous devant l'appareil. Pliez les genoux, poussez les fesses en arrière, inclinez le haut du corps vers l'avant. Redressez le sternum, et gardez les épaules en arrière. Saisissez les poignées puis tirez les coudes vers l'arrière, le long du corps.

Variations :

- Maintien de la position
(sollicitation: muscles du dos)

RENFORCEMENT



K9. Presse à l'épaule

Position de départ :
Placez-vous devant l'appareil, placez les mains sur la plateforme à la largeur des épaules, en gardant les coudes légèrement fléchis

Variations :
- Maintien de la position
(solicitation: muscles des épaules)

RENFORCEMENT



K10. Levées latérales

Position de départ :
Tenez-vous devant l'appareil, les jambes écartées à la largeur des hanches. Les genoux lâches, saisissez les poignées et soulevez vos bras sur le côté. Redressez votre sternum et étirez vos épaules.

Variations :
- Maintien de la position
(solicitation: muscles des épaules)

RENFORCEMENT



K11. Levées des bras

Position de départ :
Tenez-vous devant l'appareil, les jambes écartées à la largeur des hanches. Les genoux lâches, saisissez les poignées et levez vos bras en avant. Redressez votre sternum et étirez vos épaules.

Variations :
- Maintien de la position
(solicitation: muscles des épaules)

RENFORCEMENT



K12. Biceps Curl

Position de départ :
Tenez-vous devant l'appareil, les jambes écartées. Les genoux lâches, saisissez les poignées et levez vos bras pour remonter à angle droit. Redressez votre sternum et étirez vos épaules.

Variations :
- Maintien de la position
(solicitation: muscles huméraux antérieurs)

RENFORCEMENT



K12. Dips

Position de départ :
Placez vos mains avec vos doigts vers l'avant sur le bord de l'appareil, les coudes pointant vers l'arrière. Gardez les bras pliés, les épaules en arrière et dressez le sternum.

Variations :
- Maintien de la position
- Petits mouvements descendants
(solicitation: muscles du haut des bras)

RENFORCEMENT



K14. Pompes légères

Position de départ :
Disposez vos mains sur la plateforme, à largeur des épaules, (les mains légèrement tournées vers l'intérieur). Pliez les coudes et levez les pieds en gardant les genoux posés au sol. Maintenez la tension abdominale.

Variations :
- Maintien de la position
- Petits mouvements de montées/descentes
(solicitation: muscles de la poitrine et des bras)

RENFORCEMENT



K15. Pompes

Position de départ :
Disposez vos mains sur la plateforme, à largeur des épaules, (les mains légèrement tournées vers l'intérieur). Pliez les coudes et étendez vos jambes pour rester appuyer sur la pointe des pieds. Maintenez la tension abdominale.

Variations :
- Maintien de la position
- Petits mouvements de montées/descentes
(solicitation: muscles de la poitrine et des bras)

RENFORCEMENT



K16. Prises abdominales

Position de départ :
Placez votre dos en contact avec la plateforme, en levant vos jambes repliées à 90°. Les bras ouverts et mains derrière la nuque, élevez le haut du corps et votre tête vers l'avant.

Variations :
- Maintien de la position
- Petits mouvements de montées/descentes
(solicitation: muscles abdominaux)

RENFORCEMENT



K17. Élévations abdominales

Position de départ :
Placez vos avant-bras sur la plateforme et augmentez la tension du corps en ne posant que la pointe des pieds au sol. Gardez les jambes écartées à la largeur des hanches.

Variations :
- Maintien de la position
(solicitation: muscles abdominaux)

RENFORCEMENT



K18. Maintien complet

Position de départ :
Placez vos pieds sur la plateforme et vos avant-bras sur le sol. Gardez les jambes écartées à la largeur des hanches, puis augmentez la tension corporelle en restant appuyée sur vos avant-bras.

Variations :
- Maintien de la position
(solicitation: muscles abdominaux, muscles des bras)

RENFORCEMENT



K19. Soutien latéral

Position de départ :

Placez l'un de vos avant-bras sur le côté de l'appareil, augmentez la tension du corps en allongeant les jambes et en posant les pieds sur le sol tout en gardant le reste du corps aligné

Variations :

- Maintien de la position
(solicitation: muscles latéraux du tronc)

RENFORCEMENT



K19. Soutien latéral allégé

Position de départ :

Placez l'un de vos avant-bras sur le côté de l'appareil, augmentez la tension du corps en repliant vos jambes sur le sol à la hauteur des genoux et en gardant le reste du corps aligné

Variations :

- Maintien de la position
(solicitation: muscles latéraux du tronc)

Massage

À basse fréquence, autour de 15 Hz, les muscles peuvent être détendus et massés de façon optimale.

Les mouvements générés entre les différents tissus, ont un effet positif sur l'apparence de la peau (réduction de l'aspect peau d'orange).

MASSAGE



M1. Détente des mollets

Placez les mollets sur la plateforme vibrante et adoptez une position détendue sur le sol

MASSAGE



M2. Détente du bras

Allongez-vous sur le côté, devant la plateforme et posez un de vos bras au sol, l'autre sur la plateforme. Seul l'un de vos bras est en contact avec l'appareil, le reste du corps étant en retrait.

MASSAGE



M3. Massage de l'extérieur de la cuisse et stimulation du tissu conjonctif

Allongez-vous sur le côté, en plaçant vos jambes sur la plateforme et posez un de vos bras au sol pour garder l'équilibre et soutenir le haut du corps.

MASSAGE



M4. Massage de l'intérieur de la cuisse et stimulation du tissu conjonctif

Allongez-vous sur le côté devant l'appareil. Posez le haut d'une jambe sur la plateforme, sans que le haut du corps ne touche la machine.

MASSAGE



M5. Relâchement du bas du dos et du plancher pelvien

Asseyez-vous sur la plateforme, les jambes détendues, les talons au sol face à vous. Relâchez le haut du corps en le laissant pendre librement vers l'avant.

MASSAGE



M6. Relâchement, massage et relaxation du haut du corps

Agenouillez-vous devant l'appareil et posez les mains sur la plateforme. Gardez le dos droit.

Étirement

Faites vos exercices d'étirement après chaque entraînement.

Vous n'aurez pas besoin de mettre votre plateforme en route pour cela.

Vous pouvez réaliser les exercices ci-contre sans nécessairement prendre appui sur la plateforme.

À vous de voir ce qui vous convient le mieux.

ÉTIREMENT



D1. Étirement de l'arrière des jambes et du haut du corps

Placez les pieds à la largeur des épaules sur la plateforme et mettez vos mains sur le haut des poignées.

Tirez les fesses vers l'arrière, en conservant le dos droit et long.

ÉTIREMENT



D2. Étirement des muscles fléchisseur de la hanche

Placez le bas de votre première jambe sur la plateforme, placez la seconde jambe devant l'appareil, à angle droit. Poussez le bassin vers l'avant.

Alternez avec l'autre jambe.

ÉTIREMENT



D3. Étirement du mollet

Légère cadence sur l'appareil, alignez les deux orteils vers l'avant, poussez le talon vers le bas, déplacez le poids vers l'avant

Positionnez vous latéralement sur la plateforme et adoptez une position de marche légère. Alignez les deux pointes de pied vers l'avant, poussez le talon de la jambe arrière vers le bas puis déplacez le poids vers l'avant. Inverser de jambe pour étirer l'autre mollet.

ÉTIREMENT



D5. Étirement du dos et des épaules

Agenouillez-vous devant l'appareil, placez vos mains sur la plateforme en tendant les bras.

Tirez vos fesses en arrière, appuyez profondément sur vos épaules et étirez votre dos.

ÉTIREMENT



D6. Étirement du bas du dos

Asseyez-vous sur la plateforme, les jambes détendues, les talons au sol face à vous.

Relâchez le haut du corps en le laissant descendre vers l'avant.

Plus vous descendrez, plus vous étirerez le bas de votre dos. Si vous y arrivez, vous pouvez faire glisser vos mains jusqu'à vos pieds.

ÉTIREMENT



D4. Étirement de l'intérieur de la cuisse

Placez-vous de côté par rapport à l'appareil, une jambe tendue vers la plateforme, le pied reposant dessus. La seconde jambe doit être repliée avec orteils alignés vers l'avant. Étirez bien la première jambe en faisant pencher votre poids sur l'autre jambe, les mains en appui au dessus du genou.



**PLATEFORMES COMMERCIALISÉES
PAR GORILLA SPORTS FRANCE**

5 RUE DES CAVALIERS
67160 WISSEMBOURG
03 88 72 73 97

info@gorillasports.fr

www.gorillasports.fr