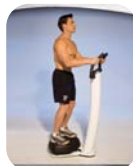


Tableau d'exercices plateforme vibrante

#01 POSITION POUR DÉBUTANTS



- Debout sur le plateau, les pieds espacés d'une vingtaine de centimètres.
- Genoux légèrement fléchis.
- Se tenir à la barre de maintien avec les deux mains.
- Gainer le ventre et regarder droit devant soi.
- Respirer normalement.

#02 SQUAT



- Pieds au centre du plateau, légèrement écartés.
- Genoux fléchis à 80 degrés.
- Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.
- Garder le dos droit, la tête relevée et maintenir l'équilibre.

#03 SQUAT PROFOND



- Pieds au centre du plateau, légèrement écartés.
- Genoux fléchis à 100 degrés.
- Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.
- Garder le dos droit, la tête relevée et maintenir l'équilibre.

#04 SQUAT LARGE



- Pieds écartés, pointes légèrement vers l'extérieur.
- Genoux fléchis à 80 degrés.
- Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.
- Garder le dos droit, la tête relevée et maintenir l'équilibre.

#05 SQUAT SUR UNE JAMBE



- Pieds écartés, pointes vers l'avant.
- Genoux fléchis à 80 degrés.
- Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.
- Garder le dos droit, la tête relevée et maintenir l'équilibre.

#06 FENTE à droite et à gauche



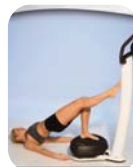
- Un pied centré sur le plateau.
- L'autre pied positionné en arrière.
- Tenir la partie inférieure de la barre de maintien.
- Genou fléchi de 60 à 90 degrés.
- Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.
- Garder le dos droit, la tête relevée et maintenir l'équilibre.

#07 DEMI-PONT



- Les pieds à plat sur le plateau, légèrement écartés.
- Les épaules et la tête en contact avec le sol.
- Relever le bassin.
- Gainer le ventre.

#08 DEMI-PONT AVEC JAMBE LEVÉE



- Pied posé à plat, au centre du plateau.
- Bras tendus le long du corps.
- Les épaules et la tête en contact avec le sol.
- Étirer une jambe dans le prolongement du corps.
- Gainer le ventre.

#09 MOLLETS



- Pieds au centre du plateau, en appui sur les orteils.
- Genoux légèrement fléchis, garder le dos droit et la tête relevée.
- Gainer le ventre.

#10 MUSCLES PROFONDS DES MOLLETS



- Pieds légèrement écartés, en appui sur les orteils.
- Genoux fléchis à 100 degrés.
- Garder le dos droit et la tête relevée.
- Gainer le ventre.

#11

BENT OVER ROW



- Jambes légèrement fléchies.
- Garder le dos droit et le menton relevé.
- Tirer les sangles jusqu'à hauteur de poitrine, les pouces en avant.
- Les sangles doivent rester tendues.

#12

BENT OVER PULL



- Buste légèrement incliné, dos droit et tête relevée.
- Solliciter les biceps pour tirer les sangles.
- Tirer les sangles.
- Les sangles doivent rester tendues.

#13

POMPES



- Mains sur les côtés du plateau, doigts orientés vers l'avant.
- Gainer le ventre, garder le dos droit.
- Poitrine au-dessus des mains.
- Rapprocher la poitrine du plateau puis se relever.
- À effectuer en appui sur les orteils ou sur les genoux.

#14

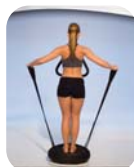
POMPES MAINS RAPPROCHÉES



- Mains rapprochées au centre du plateau.
- Gainer le ventre et garder le dos droit.
- Poitrine au-dessus des mains.
- À effectuer en appui sur les orteils ou les genoux.
- Tendre les bras jusqu'à extension complète puis redescendre.

#15

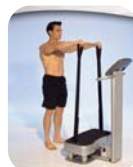
ABDUCTION LATÉRALE



- Tendre les sangles, paumes vers le bas.
- Bras levés sur les côtés, très légèrement pliés.
- Genoux à peine fléchis.
- Contracter les fessiers et les abdominaux.

#16

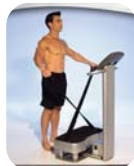
ABDUCTION FRONTALE



- Tendre les sangles, paumes vers le bas.
- Bras levés droit devant, très légèrement pliés.
- Genoux légèrement fléchis.
- Contracter les fessiers et les abdominaux.

#17

CROISÉ DOUBLE



- Tendre les sangles, paumes vers le bas.
- Jambes légèrement fléchies.
- Garder le dos droit et la tête relevée.
- Tenir les sangles par les poignées opposées en écartant les bras sur les côtés. Rester droit.

#18

EPAULES



- Mains sur le plateau, un peu écartées, doigts légèrement vers l'intérieur.
- Épaules au-dessus des mains.
- Pieds rapprochés du plateau, en appui sur les orteils.
- Fléchir les bras et maintenir la position, ou faire des pompes.

#19

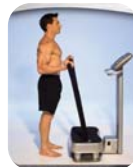
TRICEPS



- Mains écartées à largeur d'épaules, orientées vers l'avant.
- Garder les bras près du corps.
- Talons au sol, genoux fléchis à 90 degrés.
- Gainer le ventre, garder le dos droit et la tête relevée.
- Descendre les fesses et maintenir la position, ou monter et descendre.

#20

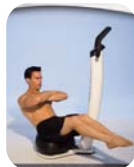
BICEPS



- Debout au centre du plateau ou sur le sol devant ce dernier.
- Tendre les sangles, bras pliés.
- Paumes vers le haut.
- Regarder devant soi, tête relevée.
- Dos droit.

#21

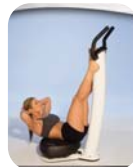
ABDOMINAUX DE BASE



- Assis sur un tapis de sol ou une serviette posé(e) sur le plateau.
- Relever les jambes, légèrement fléchies.
- Relever le buste.
- Bien contracter les muscles abdominaux.

#22

ABDOMINAUX RELEVÉ DE JAMBES



- Bas du dos au centre du plateau.
- Pieds en appui sur la partie inférieure de la barre de maintien.
- Relever la tête, les épaules et le buste vers les pieds.

#23

STABILISATION DU BASSIN



- Mains au centre du plateau, légèrement écartées.
- Bras tendus, coudes légèrement pliés.
- Contracter les abdominaux, garder le dos droit.
- En appui sur les orteils, visage vers le bas, maintenir la position.

#24

ABDOMINAUX INFÉRIEURS



- Avant-bras au sol devant le plateau.
- Quadriceps au centre du plateau, pieds relevés.
- Corps étendu, dos bien droit.
- Contracter les abdominaux et les muscles du cou.

#25

CRUNCH AVEC ROTATION



- Assis dans la longueur du plateau.
- Un genou replié et l'autre tendu.
- Ramener les mains au niveau des oreilles et plier les coudes.
- Ramener le coude opposé vers le genou plié et tenir la position, ou le faire des deux côtés en alternant.
- Bien se contracter

#26

MASSAGE DES ABDUCTEURS



A droite et à gauche :

- Placer un tapis de sol ou une serviette sur le plateau.
- Allongé dans la longueur, les fesses et les cuisses en appui sur le plateau.
- Une main sur le sol, l'autre saisissant la partie inférieure de la barre de maintien.

#27

MASSAGE DES QUADRICEPS



- Tête éloignée du plateau.
- Cuisses sur le plateau, genoux pliés à 90 degrés.
- Porter le poids du corps sur les avant-bras, dos droit.

#28

MASSAGE DES ISCHIO-JAMBIERS



- Partie postérieure des cuisses sur le plateau.
- S'appuyer sur les mains.
- Gainer le ventre et garder le dos droit.

#29

MASSAGE DES ADDUCTEURS



A droite et à gauche :

- Poser l'intérieur d'une cuisse sur le plateau.
- S'allonger dans la longueur, sur le côté.
- Poser la tête sur le bras.
- Allonger l'autre jambe sur le sol, genou légèrement fléchi.

#30

MASSAGE DES MOLLETS



- Poser les mollets sur le plateau.
- Se relâcher.
- Poser la tête et le dos sur le sol.

#31

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS



- Debout sur le plateau.
- Pieds joints.
- Jambes légèrement fléchies.
- Se pencher en avant pour attraper les chevilles.

#32

ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS



A droite et à gauche :

- Se détourner de la machine.
- Poser un pied, orienté vers l'avant, sur le plateau.
- Fléchir légèrement l'autre jambe, en appui près du plateau.
- Mains sur le genou, contracter doucement l'intérieur de la cuisse.

#33

FRENCH PRESS



- Attraper les sangles et les lever au-dessus de la tête, dos au plateau.
- Mettre un genou au sol, relever les coudes et tendre les sangles derrière soi.
- Regarder devant soi et garder les coudes près de la tête.

#34

HYPEREXTENSION



- Avant-bras en appui sur le sol.
- Quadriceps au centre du plateau, pieds relevés.
- Corps tendu dans la longueur, dos très contracté.
- Relâcher les abdominaux de façon à ce que l'abdomen retombe vers le sol. Relever la tête.

#35

ÉTIREMENT DU DOS



- Assis sur une serviette ou un tapis de sol placé au centre du plateau.
- Se pencher en avant, mains sur le sol au niveau des chevilles.
- Pencher la tête en avant, pour voûter le dos et étirer les muscles.

#36

ÉTIREMENT HAUT



- Tendre les bras et les mains sur le plateau et attraper l'arrière de celui-ci.
- Plier complètement les genoux, contracter le dos, le bassin et les pieds.
- Visage vers le bas, s'étirer et tenir la position.

#37

SUPERMAN



A droite et à gauche :

- Poser une main et le genou opposé sur une serviette ou un tapis de sol posé(e) sur le plateau.
- La main et la jambe opposée sont tendues.
- Relever légèrement la tête, maintenir l'équilibre et la position.

#38

MASSAGE DES FESSIERS



- Poser la partie postérieure des cuisses sur le plateau et tendre les jambes.
- Les mains derrière le buste, les paumes sur le sol avec les doigts orientés vers l'avant et la tête relevée.

#39

ÉTIREMENT DU COU



A droite et à gauche :

- Debout au centre du plateau, tendre une sangle dans le dos.
- Incliner la tête dans la direction opposée à la main qui tient la sangle.
- Utiliser sa main libre pour incliner doucement la tête dans cette direction, en étirant les muscles latéraux du cou.

#40

LE CHAT



- Se mettre à quatre pattes sur le plateau.
- Voûter le dos et tenir la position.
- Visage vers le bas, contracter les abdominaux.

#41

ÉTIREMENT DES FESSIERS



- Assis sur le plateau, un genou relevé et plié à 90 degrés.
- Voûter le dos, la tête contre l'intérieur du genou.
- Plier l'autre genou et poser la jambe sur le sol, pied tendu.

#42

CRUNCH ABDOMINAL



- Assis sur le plateau, jambes tendues.
- Bras croisés, relevés devant la poitrine.
- Relever le buste et revenir à la position de départ.
- Répéter l'exercice.
- Contracter les muscles abdominaux.

#43

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS



A droite et à gauche :

- Poser au centre du plateau un genou plié à 30 degrés.
- Attraper le pied relevé avec la main opposée.
- Voûter le dos et tenir le haut de la barre de maintien avec l'autre main.
- Contracter les abdominaux.
- Pied opposé à plat sur le sol, maintenir l'équilibre.

#44

CROIX DE CÔTÉ



A droite et à gauche :

- Poser une main au centre du plateau.
- Tendre l'autre main en l'air de façon à former une croix.
- Allonger le corps et les jambes en dehors du plateau.
- Garder les hanches dans l'axe des jambes et du corps, puis changer de côté.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Le V-Power n'a pas été conçu pour diagnostiquer, traiter ou soigner quelque maladie que ce soit. Aucun des exercices présentés ici n'a été évalué par la Food and Drug Administration. Les positions d'exercice référencées sur cette affiche sont fournies uniquement à titre informatif. Il est toujours conseillé de consulter son médecin traitant avant de commencer tout programme d'exercice. Si vous présentez l'une des contre-indications ci-dessous, il est impératif que vous parliez de la Whole Body Vibration (WBV, vibration totale du corps) à votre médecin traitant avant d'entamer tout programme d'entraînement avec le V-Power.

Veillez ne pas utiliser le V-Power, ni aucun autre appareil de WBV, sans accord préalable de votre médecin traitant, en cas de : grossesse ; port d'un pacemaker ; cancer ou tumeur ; maladie cardiovasculaire ; thrombose aiguë ; opération chirurgicale récente ; épilepsie ou migraines ; maladie dégénérative des os ou des articulations, comme l'arthrite ou l'ostéoarthritis ; port de prothèses de hanches, de genoux ou de toute autre articulation ; hernie discale, spondylolisthésis, spondylolyse isthmique ou spondylose ; diabète, avec des complications comme les neuropathies ou les rétinopathies ; plaies ouvertes ; stérilet ou matériel d'ostéosynthèse récemment posés ; toute inquiétude concernant votre santé physique.

Alors que l'utilisation de la thérapie par vibrations demeure un concept relativement récent pour la plupart des professionnels de la santé et du fitness, de nombreux essais cliniques prouvent ses possibles bienfaits à long terme sur la santé et les performances de l'individu. Il reste bien des recherches à effectuer dans ce domaine, mais les découvertes scientifiques actuelles semblent toutes s'accorder sur un point : le Body Vibe trouvera des applications et aura un impact certain sur cette méthode révolutionnaire d'entraînement et de traitement.