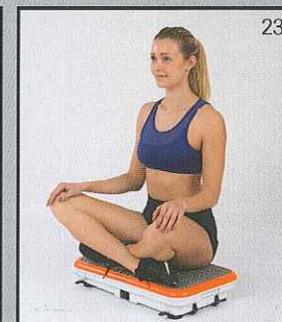
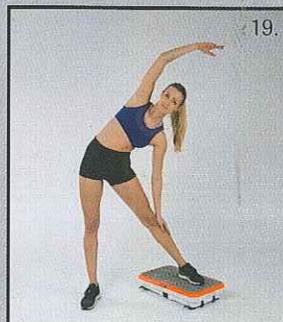
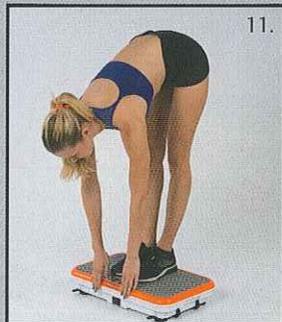
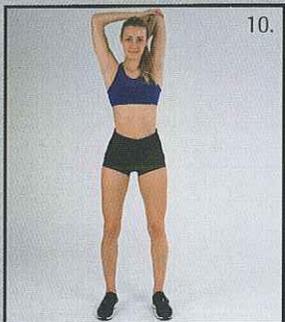
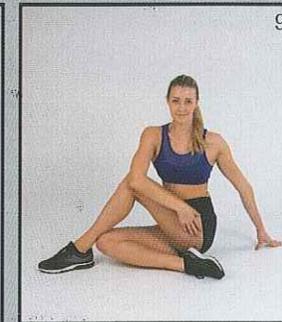
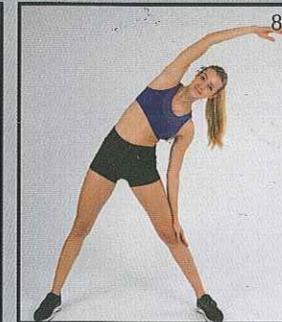
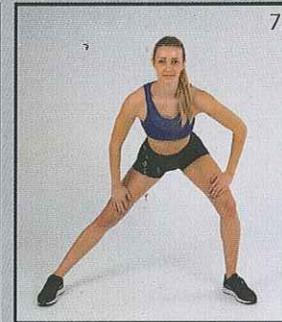
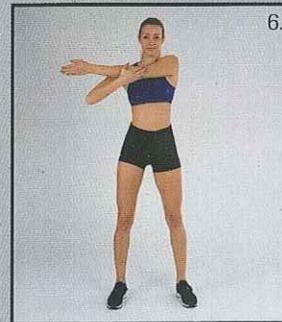
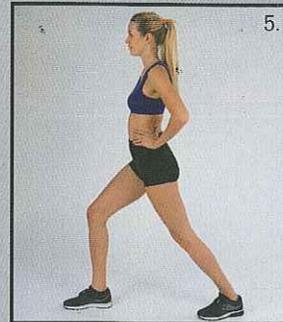
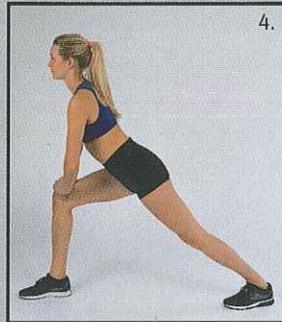
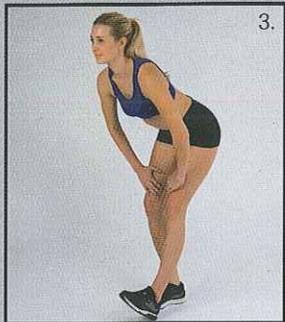
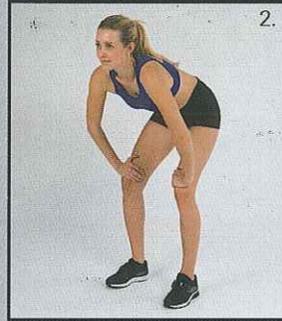
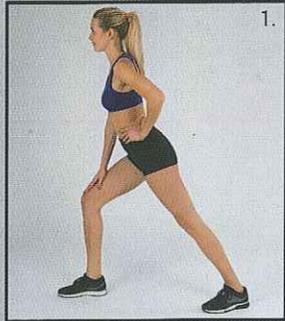




# VIBROSHAPER

## PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT





24.



25.



26.



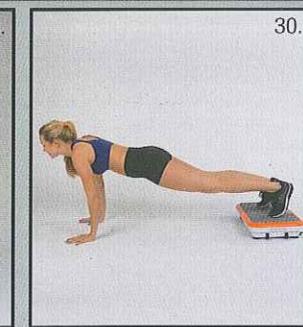
27.



28.



29.



30.

## EXERCICES D'ÉTIREMENT

**1. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES QUADRICEPS** En gardant le dos bien rectiligne, placer le pied droit vers l'avant et le pied gauche en arrière du tronc, la main droite restant, quant à elle, posée sur la jambe. Tirez sur le côté droit en veillant à garder une position bien droite. Rester dans cette position pendant 20 à 30 secondes et répéter cet exercice avec l'autre jambe.

**2. EXERCICE D'ÉTIREMENT DU DOS** Écartez les pieds jusqu'à la largeur de vos épaules. Se pencher vers l'avant tout en positionnant les mains sur les cuisses pour vous maintenir en équilibre. « Relever » la partie basse de votre dos et rester dans cette position durant 20 à 30 secondes. Puis « tendre » votre dos et répéter l'exercice.

**3. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES TENDONS** Positionner les pieds serrés l'un contre l'autre et dirigés vers l'avant. Étirez le pied droit en pointant les orteils vers le haut, mais en gardant les talons au sol, pour ce faire, fléchir légèrement la jambe gauche. Pencher la partie supérieure de votre corps vers l'avant, en gardant vos mains appuyées sur les cuisses. Maintenir cette position 20 à 30 secondes et répéter cet exercice avec l'autre jambe.

**4. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES MUSCLES DES MOLLETS** Pointe des orteils dirigées vers l'avant, placer le pied droit de un ou deux pas vers l'avant. Se pencher en avant et pour ce faire plier le genou droit. Le genou ne doit pas dépasser la pointe des pieds. Maintenir la jambe gauche droite avec le talon au sol. Tourner le tronc et ramener les hanches vers l'avant afin de l'étirer. Rester 20 à 30 secondes dans cette position, puis relâcher lentement la position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

**5. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR MOLLETS ET HANCHES** Pointe des orteils dirigés vers l'avant, placer le pied droit de un ou deux pas vers l'avant. Se pencher en avant et pour ce faire plier le genou droit. Le genou ne doit pas dépasser la pointe des pieds. Maintenir la jambe gauche droite avec le talon au sol. Tourner le tronc et ramener les hanches vers l'avant afin de l'étirer. Rester 20 à 30 secondes dans cette position, puis relâcher lentement la position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

**6. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES ÉPAULES** Se tenir debout, jambes l'une contre l'autre. Amener le bras droit devant le corps vers l'autre côté du corps. Tenir le bras avec la main gauche et tirer vers soi. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes. Répéter cet exercice avec l'autre bras.

## 7. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR L'INTÉRIEUR DES CUISSSES

Tenez-vous jambes légèrement écartées l'une de l'autre. Vous pencher vers l'avant et plier simultanément le genou droit, mais sans dépasser la pointe des pieds. Placer les mains sur les cuisses afin d'y trouver un point d'appui. Rester 20 à 30 secondes dans cette position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

**8. EXERCICE D'ÉTIREMENT DESTINÉ AUX MUSCLES VENTRAUX APPELÉS « OBLIQUES »** Jambes légèrement ouvertes et pieds dirigés vers l'avant. Étendre le bras droit en diagonale au-dessus de la tête et tirer aussi loin que possible vers le haut dans l'autre direction. Rester ainsi 20 à 30 secondes et répéter l'opération avec le bras gauche.

**9. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE FESSIER, LES HANCHES ET LES MUSCLES VENTRAUX OBLIQUES** Tout en restant assis à même le sol, placer une jambe sur l'autre. Amener le corps en position debout, en plaçant la main contre le côté extérieur de la cuisse pour l'amener plus près du corps. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

**10. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE TRICEPS** Étendre les deux bras au dessus de la tête. Plier le bras gauche et baisser la main jusqu'à toucher le dos. Saisir le coude gauche avec la main droite et appuyer vers le bas. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice avec l'autre côté.

**11. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LES BRAS ET LE FESSIE** Monter sur l'appareil, pencher la partie supérieure du corps, en pliant en même temps légèrement le genou. Étendre le dos et les jambes aussi loin que possible. Attendre quelques secondes, puis retour à la position de départ.

**12. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE DOS ET LES CUISSSES** S'asseoir sur l'appareil jambes écartées en gardant la plante des pieds au sol. Se pencher vers l'avant en faisant le dos rond, afin de toucher le bout des orteils avec les mains.

**13. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE DOS ET LES HANCHES** S'allonger sur le côté, la hanche appliquée contre l'appareil, lever les jambes, se tenir fermement au sol avec un seul bras, en rentrant les muscles abdominaux. Changer de côté et répéter.

**14. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LES MOLLETS ET LES JAMBES** Placez-vous devant l'appareil et placez les mains sur les hanches. Faites un grand pas de côté de la jambe droite au dessus de l'appareil et pliez la jambe gauche aussi loin que possible jusqu'à toucher la plateforme ; maintenir cette position quelques secondes, puis revenir à la position de départ et changer de jambe.

## EXERCICES COMPLÉMENTAIRES

*Il est recommandé de commencer les exercices suivant (Position du pied Jogging) à vitesse réduite et d'augmenter progressivement.*

**15.** Se mettre debout sur l'appareil, jambes légèrement écartées, pour les aligner sur la même ligne que les épaules. Saisir les bandes de résistance avec les mains. Ramenez maintenant les mains depuis l'extérieur des cuisses en faisant un angle droit de 90° avec l'épaule, le coude restant toujours tendu. Répétez le déroulement du mouvement jusqu'au terme de l'oscillation de l'appareil.

**Exercice :** les muscles abdominaux, des cuisses, les biceps et les bras

**16.** Dans la même position que pour l'exercice précédent, les deux bras sur le côté du corps, saisir les bandes de résistance et lever la main droite à hauteur de la poitrine, coude étendu. Baisser la main droite et lever la main gauche alternativement, jusqu'à ce que le mouvement oscillatoire se termine.

**Exercice :** muscles ventraux, cuisses, bras, dos et biceps.

**17.** Monter sur l'appareil, jambes écartées de la largeur des épaules. Placer ensuite les mains sur la nuque et descendre très lentement en position accroupie, afin de ne pas perdre l'équilibre.

**Exercice :** muscles ventraux, cuisses, triceps, fessier et dos.

**18.** Placer le talon d'un pied sur l'appareil, pencher les jambes, sans pour autant soulever du sol le talon de l'autre pied, et en maintenant le dos bien droit.

**Exercice :** mollets, cuisses et fesses.

**19.** En se tenant de côté, un pied sur l'appareil et l'autre sur le sol, la jambe reste tendue. Aller chercher le plus loin possible le talon avec sa main et, pour ce faire, étendre l'autre bras en diagonale vers le haut.

**Exercice :** hanches, mollets et adducteurs.

**20.** Placer les deux mains sur l'appareil et garder l'équilibre du corps, bras légèrement inclinés, coudes droits et muscles ventraux tendus.

**Exercice :** triceps, biceps, muscles ventraux, avant-bras, muscles du dos, épaules et muscles de la poitrine.

**21.** S'agenouiller sur le sol, en plaçant les deux mains sur l'appareil, tendre les bras, en inclinant un peu le dos.

**Exercice :** dos, hanches, épaules, avant-bras, biceps et triceps.

**22.** S'asseoir à même le sol et placer les mollets sur l'appareil, paume des mains sur le sol. Tenir le dos droit.

**Exercice :** mollets, muscles des cuisses et quadriceps.

**23.** Assis dans la position du lotus avec le dos droit sur l'appareil. Garder les muscles abdominaux tendus.

**Exercice :** hanches, muscles ventraux, fessier et dos.

**24.** Avant-bras sur l'appareil et pointe des pieds sur l'appareil. Garder l'intégralité du corps tendue ; tendre les muscles ventraux et ceux du fessier.

**Exercice :** bras, dos, muscles ventraux, fessier, cuisses, mollets et épaules, aide également au renforcement de la nuque.

**25.** Paumes des mains sur l'appareil, sur la pointe des pieds. Garder tout le corps tendu. Tendre les muscles ventraux et du fessier.

**Exercice :** bras, dos, muscles ventraux, fessier, cuisses, mollets, aide également à renforcer la nuque.

**26.** S'étendre sur le sol, dos au sol, plante des pieds sur l'appareil ; lever le bassin, enrouler la partie inférieure du corps en partant du sol et vers le haut ; tendre les muscles ventraux et ceux du fessier. Rester quelques secondes dans cette position, puis revenir à la position de départ et répéter l'exercice.

**Exercice :** mollets, cuisses, fessier, muscles abdominaux et dos.

**27.** Se coucher latéralement sur le sol, l'avant-bras sur l'appareil et s'y appuyer avec l'intégralité du poids du corps. Maintenir les jambes fermées. Maintenir la tension des muscles du corps.

**Exercice :** avant-bras, biceps, triceps, épaules, dos, fessier, aide également à renforcer la nuque.

**28.** Les mains sur la nuque ou croisées sur la poitrine, s'asseoir sur l'appareil. Se pencher légèrement en arrière, en courbant un peu le dos. Lever les deux jambes, genoux légèrement pliés.

**Exercice :** muscles abdominaux, fessier et jambes.

**29.** Mettre le pied gauche sur l'appareil et placer l'autre en pliant légèrement le genou sur le sol. Garder le dos droit.

**Exercice :** mollets et cuisses.

**30.** Placer le corps en position dite « Push-Up », puis monter avec la pointe des pieds sur l'appareil, les paumes des mains restant au sol. Garder le dos droit.

**Exercice :** dos, poitrine, épaules, fessier et mollets.