



manuel et guide d'utilisation de la plate-forme vibrante basculante

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

1. Table des matières
2. Introduction à la plate-forme vibrante
3. Plage d'utilisation et contre-indications
4. Conseils du diététicien
5. La plate-forme vibrante et la perte de poids
6. Avertissements
7. Les Muscles
8. Réchauffement, stretching
9. Positions et exercices
10. Programme d'entraînement

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

Depuis environ 25 ans, de nombreux chercheurs américains, italiens, israéliens et russes ont analysé les vibrations sur le corps humain et les nombreuses recherches conduites ont mis en évidence la grande potentialité des vibrations dans le domaine médical rééducatif, dans le cadre du fitness et du bien-être général.

De l'étude théorique des effets positifs des vibrations sur le corps humain, on passa à la construction des plateformes vibrantes actuelles, grâce à des études particulières d'ingénierie et électronique, parmi lesquelles se détache le travail effectué par un docteur italien monsieur Bosco.

Les plateformes vibrantes ne doivent pas être confondues avec la gymnastique passive ou les électrostimulateurs : car les principes et la technologie sur lesquels elles se basent sont complètement différents.

Le principe sur lequel travailla le docteur monsieur le docteur Bosco et les autres chercheurs fut celui de la locomotion et sur le fait que des exercices de très courte durée mais très intenses ont des effets positifs sur les structures osseuses, musculaires et articulaires.

Le problème est que tout le monde n'a pas la possibilité de pouvoir s'entraîner de manière appropriée, il y a toujours des risques d'accident et d'autre part le mode de vie actuel favorise une vie plutôt sédentaire.

L'idée de base qui a porté à la réalisation de la plateforme vibrante a été de remplacer ou faire devenir complémentaire (conformément à l'âge et aux conditions du patient) l'activité physique normale, en reproduisant les vibrations bénéfiques que l'on a pendant une "locomotion" normale.

En effet pendant n'importe quel mouvement, même tout simplement pendant une promenade, au moment de l'impact avec le sol de nombreuses vibrations sont engendrées et transmises tout le long du corps. Ces vibrations sont transmises à travers le pied, la jambe, la colonne vertébrale et le cou pour le plus grand bénéfice de tout le système squelettique/musculaire et pas seulement pour eux.

La plateforme vibrante, contrairement à l'exercice physique normal, est en mesure de provoquer la contraction et la décontraction des bandes musculaires sans surcharger la partie musculo-tendineuse-cartilagineuse et augmente en même temps le métabolisme local et la circulation du sang. Les plateformes basculantes reproduisent un mouvement semblable à celui de la marche.

Les éventuels problèmes de fréquence que l'on a pu trouver sur d'autres types de plateformes ne sont pas présents avec la plateforme basculante qui est toujours utilisée sans dépasser 25 Hz , 30 Hz au maximum de fréquence. Monsieur le professeur Monsieur le docteur Bosco et d'autres spécialistes des phénomènes des vibrations, ont démontré l'absence de toute contre-indication même jusqu'à 40 Hz car le mouvement alterné ne conduit jamais le corps en condition de résonance.

Et finalement, de nos jours, les plateformes vibrantes sont disponibles également pour le grand public et tout le monde peut en profiter auprès des grands centres spécialisés , mais surtout

il est à présent possible de les acheter pour la maison pour pouvoir en profiter chaque fois que l'on dispose des fameuses dix minutes nécessaires à un entraînement avec cet accessoire.

La plage des vibrations **mesurées en Hz**, à utiliser sur les plateformes basculantes et les bénéfices/effets correspondants sont les suivants:

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- De 5 à 10 = **rééducation, ostéoporose, relâchement, stretching**
- da 10 a 15 = **lymphodrainage, circulation du sang**
- da 15 a 22 = **entraînement et fitness**
- da 23 a 30 = **renforcement musculaire sportif**

De manière plus spécifique en ce qui concerne la plateforme 41013, la vitesse 1 correspond environ à 4 Hz. Et la vitesse 24 correspond environ à 25 Hz. En variant les différents angles de travail des genoux, la charge externe et les fréquences, intensités, temps de récupération etc., nous aurons toute une gamme de solutions pour le renforcement musculaire.

Indications

Dix minutes deux ou trois fois par semaine correspondent au temps nécessaire avec la plateforme vibrante pour récupérer le tonus musculaire après des périodes d'immobilité, ou bien pour conserver une musculature entraînée si l'on pratique déjà un sport.

La récupération du tonus musculaire aide également à réduire la symptomatologie liée à l'arthrose, la faiblesse générale et les troubles de l'équilibre ainsi que l'instabilité de l'allure et de la locomotion.

La stimulation accomplie par la plateforme sur les os aide à prévenir l'apparition de l'ostéoporose et à en limiter l'évolution si celle-ci a déjà fait son apparition.

Et enfin l'action du tonus musculaire et la possibilité de brûler rapidement les calories permet d'utiliser la plateforme vibrante, en association à un régime hypocalorique, pour perdre l'excès de poids, en augmentant le tonus musculaire des membres inférieurs et de l'abdomen.

Contre-indications

- **grossesse**
- **thrombose aiguë ;**
- **inflammation aiguë des parties du corps à entraîner;**
- **tumeurs malignes ;**
- **fractures récentes des parties du corps à entraîner;**
- **présence de calculs rénaux et biliaires;**
- **présence d'implantations récentes de clous ou prothèses ;**
- **présence d'hernies discales cervicales ou lombo-sacrales ;**
- **migraine de forte intensité ;**
- **blessures et cicatrices récentes dans les parties à entraîner;**
- **arthrite rhumatismale ;**
- **épilepsie ;**
- **arthrose pendant la phase douloureuse ou arthropathie.**
- **porteurs de stimulateurs cardiaques**
- **problèmes à la rétine**
- **implantation récente de dispositifs contraceptifs intra-utérins**

Avertissements

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- Avant d'entreprendre tout programme d'entraînement consultez votre médecin. Ce qui est très important pour toutes les personnes de plus de 35 ans et pour celles qui ont des problèmes de poids et de santé.
- Contrôlez régulièrement si les vis et les boulons sont bien serrés et conservez ce manuel pour pouvoir le consulter en cas de nécessité.
- Contrôlez régulièrement la plate-forme pour s'assurer du fonctionnement des parties qui la composent surtout des parties mobiles ; si une pièce vous semble usée, remplacez-la pour éviter des risques éventuels.
- Si les parties en mouvement s'encastrent, il faut absolument les dégager car elles risquent de se débloquent inopinément; n'effectuer aucune opération sur la plate-forme sans l'avoir éteinte et avoir débranché la prise de courant.
- Il est fortement déconseillé d'utiliser des pièces ou des accessoires non originaux car la plate-forme risque de mal fonctionner.
- Ne jamais utiliser la plate-forme si elle n'est pas entièrement montée ou si elle a été endommagée de quelque façon que ce soit.
- La plate-forme doit être posée et utilisée uniquement sur des surfaces plates et solides.
- Pour le nettoyage se servir d'un chiffon humide et d'un produit détergent léger seulement si cela est nécessaire. Ces opérations doivent être effectuées avec la plate-forme éteinte.
- Il est déconseillé de faire utiliser la plate-forme à des enfants ou de l'utiliser avec enfants à proximité.
- N'utiliser que les accessoires convenant à votre condition physique. Interrompre immédiatement l'entraînement si vous ressentez l'un des symptômes suivants : nausée, tremblements, graves difficultés à respirer, sensation d'oppression et douleurs dans la poitrine ou dans la tête . Si ces symptômes persistent ou réapparaissent consultez immédiatement votre médecin.
- Cette plate-forme est destinée à l'usage domestique. *Swisswellness4you* décline toute responsabilité dérivant d'une utilisation dans un lieu public, de location ou d'usage professionnel. Les conditions de garantie ne sont pas appliquées si l'appareil est utilisé pour un usage professionnel, dans des salles de sport ou des centres de fitness.
- *Swisswellness4you* décline toute responsabilité pour concernant tout dommage à des choses ou à des personnes dérivant l'utilisation de cet appareil.
- Les images et les textes de ce manuel sont indicatifs, le produit peut subir des modifications.
- Les images et les textes de ce manuel sont propriété de *Swisswellness4you* ne peuvent pas être reproduites ou utilisées dans un but commercial.

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

Les conseils du diététicien

De nombreuses personnes pratiquent une activité physique pour optimiser un programme de contrôle de leur propre poids corporel.

L'opinion courante est que plus les efforts sont intenses plus cela est bénéfique pour l'organisme. Mais en réalité plus l'effort physique est intense, plus l'organisme utilise le carburant de la réserve spéciale : le glycogène. Le glycogène est un sucre de réserve qui est stocké dans les muscles et dans le foie et lorsqu'il est brûlé pour permettre une activité physique intense, il élimine beaucoup d'eau.

C'est ce qui explique qu'après un effort intense on perd un ou deux kilos. Il s'agit en partie de sueur et en partie de l'eau qui s'est "libérée" du glycogène.

Dans ces conditions on utilise le sucre de réserve mais pas les graisses.

C'est pourquoi il est préférable de travailler à une intensité moyenne et pendant une longue période. Ce qui est tout à fait le contraire de ce que pense la plupart des gens "je n'ai pas beaucoup de temps, mais je le fais à la plus grande intensité, comme ça... j'obtiens le même résultat!"

L'exercice physique est assurément indispensable pour réussir à bien contrôler un excès de poids : en effet suivre un régime équilibré n'est pas suffisant.

Une activité physique régulière permet de contraster les capacités d'adaptation de l'organisme à une réduction de la quantité d'énergie (calories) que nous introduisons, en optimisant l'efficacité d'une action de contrôle ou de diminution du poids. Mais il y a également d'autres avantages. L'activité physique est extrêmement bénéfique pour l'appareil musculaire, ce qui veut dire que le cœur et la circulation fonctionnent mieux; le "massage" effectué sur la paroi abdominale favorise les fonctions intestinales; les articulations sont plus flexibles; les os sont stimulés à mieux déposer le calcium; le repos nocturne en tire profit tout comme l'humeur.

En effet, avec l'activité physique la production de substances appelées endorphines augmente, celles-ci nous permettent d'atteindre un état de relaxation et de moins sentir les "petites douleurs" liées à la tension des muscles et des ligaments.

En outre de nombreuses personnes se demandent s'il est nécessaire d'utiliser des intégrateurs de protéines, vitamines ou autres lorsque l'on fait du sport.

Si l'effort physique ne dépasse pas une heure, une alimentation équilibrée qui englobe les différentes sources nutritives est suffisante : elle doit prévoir au moins 3 portions de légumes par jour et de 2 à 3 de fruits; 2 portions de premiers plats ou 3 de pain/polenta/pommes de terre ou une portion de potage ou minestrone par jour; 1 portion de viande/œufs/légumes par jour, en comptant 2 fois par semaine un apport en protéines à base de poisson ou légumes secs.

L'apport en calcium peut être couvert par 1 /4 de litre de lait ou 2 yaourts.

Les personnes avec une intolérance au lactose et à ses dérivés peuvent compenser avec des légumes et des eaux minérales riches en calcium. 3 ou 4 cuillérées d'huile d'olive vierge extra par jour peuvent compléter les condiments habituels; on peut également utiliser du beurre en petite quantité (deux petits morceaux) à condition de ne pas exagérer avec le fromage.

Il est toujours conseillé de limiter les boissons gazeuses sucrées et de ne pas consommer trop de vin et de bière.

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

Entraînement de base

Lorsque nous faisons bouger notre corps nous utilisons deux types de substrats (carburant), les graisses et les sucres. **A basse intensité** (marcher, courir lentement pour ceux qui ont une condition physique de base ou pédaler lentement) on utilise un mélange de sucres et de graisses, à ces intensités la fatigue physique est légère et on a de nombreuses adaptations bénéfiques pour le corps : perte de graisse corporelle, augmentation du lit capillaire, augmentation des hormones de la bonne humeur (endorphines), renforcement de base des tendons et des ligaments, etc....

Marchez, courez, pédalez à 60/75% de votre Fc max (Fréquence Cardiaque Maximale) pendant 20 min en augmentant lentement progressivement (5 min toutes les 2/3 semaines) pour arriver à 1h.

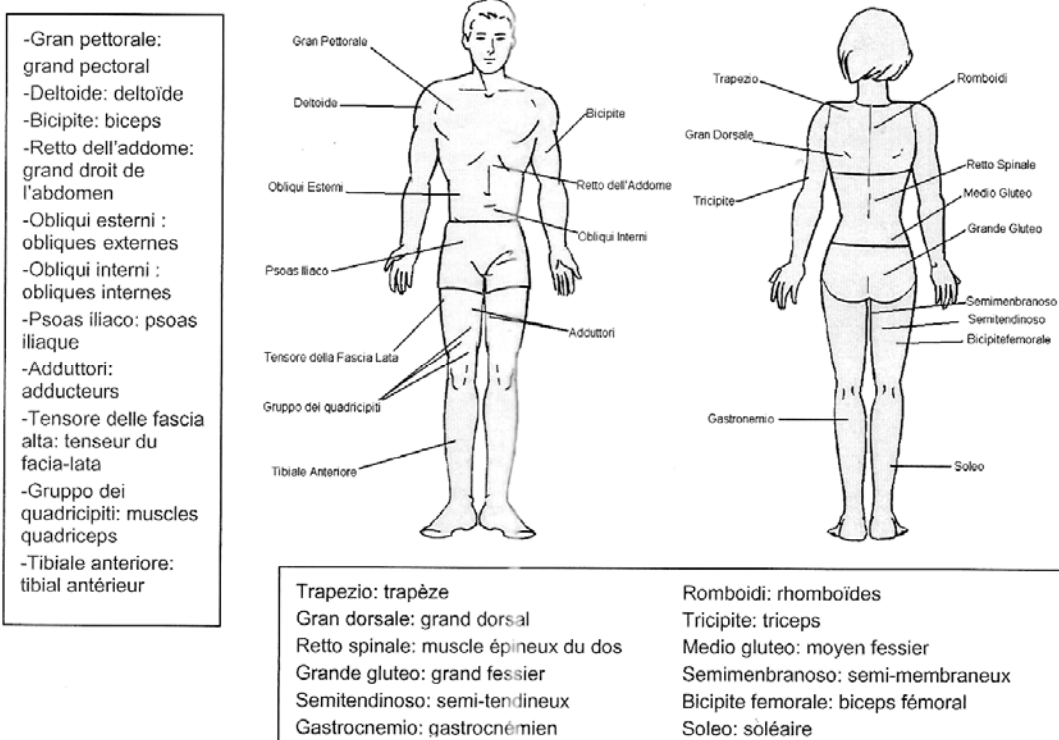
Pour déterminer votre fréquence cardiaque il vous suffira de soustraire votre âge à 220 (220-âge) ou mieux encore de la déterminer dans un centre spécialisé avec une visite médicale ou un test d'évaluation fonctionnelle.

À des intensités moyennement élevées on utilise surtout les sucres, ces derniers sont en quantité limitée dans le corps, si on les consomme on se retrouve fatigués aussi bien pendant l'entraînement que pendant les journées de récupération.

Bouger à ces intensités stimule ultérieurement l'appareil cardiovasculaire et augmente son efficacité. Nous vous conseillons de ne jamais courir pendant plus d'une heure à des intensités comprises entre 80 et 85% de la FC max et 40 min à des intensités comprises entre 85 et 90% de la FC max, au dessus de ce pourcentage ne vous entraînez pas ou faites vous suivre directement par un spécialiste du secteur.

Les muscles

Avant de commencer à nous entraîner, apprenons à connaître nos muscles principaux. Il nous sera plus simple de prendre la position correcte si nous savons quel est le muscle ou le groupe de muscles impliqués ou que nous devons contracter.



Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

RÉCHAUFFEMENT ET REFROIDISSEMENT

Si on ne fait aucun exercice de réchauffement, on risque d'avoir des problèmes aux muscles et aux articulations et de soumettre le cœur à des changements de fréquence excessifs. Il est recommandé de commencer toute session d'entraînement par quelques exercices de stretching à corps libre, comme ceux qui sont illustrés dans les pages suivantes: ils servent à allonger et réchauffer les muscles et à augmenter graduellement le rythme cardiaque. Il est également recommandé de répéter ces exercices à la fin de l'entraînement dans le but de réduire les douleurs musculaires.



rotation de la tête

1. Inclinez la tête vers la droite jusqu'à sentir l'allongement du côté gauche du cou. 2. Tournez la tête jusqu'à la faire retomber en arrière en tendant le menton vers le plafond avec la bouche ouverte. 3. Tournez la tête vers l'épaule gauche jusqu'à sentir l'allongement du côté droit du cou. 4. Continuez la rotation jusqu'à faire retomber la tête en avant. Répétez ensuite la rotation dans le sens inverse et refaire le mouvement une fois encore dans les deux sens. Effectuez les mouvements illustrés ci-dessus en tendant légèrement la tête vers le haut (comme si vous aviez quelque chose sur la tête et que vous vouliez la pousser vers le haut) pour allonger les espaces entre les vertèbres cervicales.

soulèvement des épaules

1. Soulevez le plus possible l'épaule droite vers l'oreille en laissant tomber l'épaule gauche.
2. Soulevez le plus possible l'épaule gauche vers l'oreille en baissant en même temps l'épaule droite. Répétez ces deux mouvements encore trois fois de suite.



allongements latéraux

1. Écarter latéralement les bras et les soulever au dessus de la tête. Tendre maintenant le plus possible le bras droit vers le plafond jusqu'à sentir l'allongement du côté droit du corps.
2. Détendre le bras droit et tendre le gauche vers le plafond. Répétez ces deux mouvements encore trois fois de suite.

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

allongement des tendons

1. Assis dans la position indiquée sur la figure, tendre en avant la main droite jusqu'à sentir une tension au niveau de l'arrière de la cuisse (sans ressentir aucune douleur) et garder cette position pendant 20/30 secondes.
2. Détendez-vous, inversez la position des jambes et répétez l'exercice encore une fois.

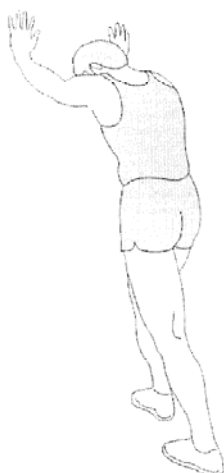


allongements de la cuisse

1. Assis dans la position indiquée sur la figure, tirer les pieds le plus possible vers l'aîne en poussant doucement les genoux vers le sol et gardez cette position pendant 20/30 secondes.
2. Détendez-vous et répétez l'exercice encore une fois.

flexions

1. Pliez lentement le corps en avant en gardant les épaules et le dos détendus et allongez vous le plus possible vers la pointe des pieds, gardez cette position pendant 20/30 secondes. (si vous avez des problèmes de dos faites l'exercice en restant assis par terre)
2. Relevez-vous, détendez-vous et répétez l'exercice encore une fois.



allongement des tendons postérieurs de la jambe

1. Appuyez-vous au mur avec les bras tendus de la manière indiquée sur le dessin, pliez les bras et rapprochez vous le plus possible du mur en vous pliant sur la jambe droite et en gardant bien droits le dos et la jambe gauche avec le pied gauche bien posé au sol; conservez cette position pendant 20/30 secondes.
2. Détendez-vous, changez de jambe et répétez l'exercice.

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

POSITIONS ET EXERCICES

Sur la plate-forme, les pieds et les mains sont placés dans des positions différentes selon les exercices. Contrôler les différentes positions dans la figure sur le côté et mémorisez-les pour pouvoir trouver immédiatement celle qui correspond à l'exercice.



Ci-après voici les différentes positions à prendre sur la plate-forme pour pouvoir entraîner toutes les parties du corps. Faire attention aux NOTES que vous trouverez de temps en temps, elles mettent en évidence des conseils à suivre pour une meilleure utilisation. Pour tous ceux ne font pas régulièrement de la gymnastique et qui n'ont donc pas un entraînement de base, pendant les 3/4 premières semaines il est conseillé de réduire de moitié les temps d'utilisation quotidienne et de n'utiliser la plate-forme que pendant 5 minutes au maximum.

NOTE 1: les exercices de stretching/allongement doivent toujours être effectués avec des fréquences inférieures à 10 Hz, en essayant d'être toujours bien détendus et en expirant toutes les fois que l'on allonge le muscle et en respirant normalement quand on atteint la position.

NOTE 2: lorsque l'on recommande la position "debout, les pieds droits", le genou doit toujours être légèrement plié pour éviter tout problème des articulations.

POSITIONS SUR LA PLATE FORME

1) position: debout sur la plate-forme avec les pieds bien droits, en avant, le dos et les jambes droites, les mains sur les appuis latéraux.

Position des pieds : 2

Zones-Muscles: vibration sur tout le corps, jusqu'aux épaules

Durée : d'1 à 2 minutes



Swiss Wellness 4 you



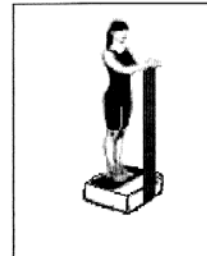
info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- 2) position: debout sur la plate-forme, les jambes unies avec les pieds bien droits, tournés vers l'avant, les mains sur l'appui central.

Position des pieds : 1

Zones-Muscles: quadriceps, mollets et torse

Durée : 1 minute



- 3) position: debout sur la plate-forme, les jambes écartées avec les pieds bien droits, tournés vers l'avant, les mains sur l'appui central.

Position des pieds : 3

Zones-Muscles: quadriceps, mollets et fessiers

Durée : 1 minute



- 4) position: debout sur la plate-forme, les mains sur l'appui central, les jambes unies avec les pieds bien droits, tournés vers l'avant, soulevez les talons. Contractez les muscles de l'abdomen, pliez légèrement les genoux. Répétez l'exercice en pliant les genoux jusqu'à 90°

Position des pieds : 1

Zones-Muscles: pieds, mollets et fessiers

Durée : 1 minute

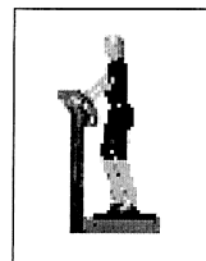


- 5) position: debout sur la plate-forme, les mains sur l'appui central, les jambes unies avec les pieds bien droits, portez l'équilibre sur les talons. Le dos bien droit, les abdomens bien tendus, jusqu'à sentir la tension dans les mollets. Répétez l'exercice en pliant graduellement les genoux jusqu'à 90°

Position des pieds : 1

Zones-Muscles: mollets et quadriceps

Durée : 1 minute



Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

6) position: debout sur la plate-forme, les jambes légèrement pliées avec les pieds bien droits, les mains sur l'appui central.

Dos droit avec tout le poids sur l'avant-pied

Position des pieds : 2

Zones-Muscles: quadriceps, mollets et fessiers

Durée : 1 minute



NOTE 3: gardez toujours les genoux légèrement pliés et lorsqu'on tourne beaucoup le buste, il vaut mieux dégager le pied opposé au bras qui va à l'extérieur (en levant le talon) pour ne pas surcharger le ligament collatéral médial du genou. (dans la figure 7 c'est le pied gauche qui doit être dégagé).

7) position: debout sur la plate-forme avec les pieds joints et les pieds bien droits. En tournant le buste, mettre la main gauche sur le côté droit de l'appui central et soulever le bras droit à la hauteur de l'épaule.

Répéter l'opération en inversant les bras.

Position des pieds : 3

Zones-Muscles: jambes, zone lombaire et abdominale

Durée : 1 minute de chaque côté



NOTE 4: dans les positions suivantes, pour faire travailler davantage les muscles fessiers, garder le barycentre en arrière.

8) position: debout sur la plate-forme, avec les mains sur l'appui central, les pieds bien droits, poussez les genoux vers l'avant, au-dessus de la pointe des pieds. Maintenant pliez légèrement les genoux, et tout en le gardant bien droit pliez le dos en avant.

Position des pieds : entre 2 et 3

Zones-Muscles: dos, fessiers et jambes

Durée : 1 minute



Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

9) position: debout sur la plate-forme, avec les pieds bien droits, les mains sur l'appui central. Gardez le dos bien droit, pliez les genoux d'environ 110°.

Position des pieds : 2

Zones-Muscles: quadriceps, fessiers et mollets

Durée : 1 minute

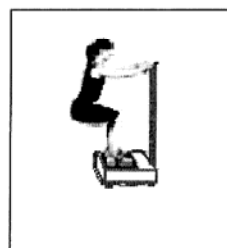


10) position: debout sur la plate-forme, le dos bien droit, les mains sur l'appui central, passez de la position 6 à la 9 et vice versa.

Position des pieds : 2

Zones-Muscles: muscles fémoraux, mollets et fessiers

Durée : 1 minute

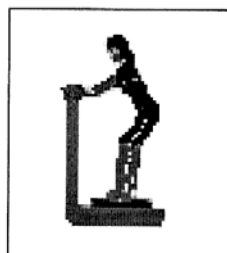


11) position: debout sur la plate-forme, les pieds écartés, les bras légèrement pliés et le dos bien droit, les mains sur l'appui central, poussez le buste vers le bas. Pour varier l'exercice, pliez les bras encore plus.

Position des pieds : entre 2 et 3

Zones-Muscles: abdominaux et jambes

Durée : 1 minute



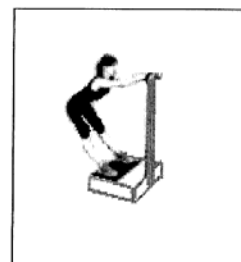
NOTE 5: dans les exercices suivants il est recommandé de ne pas garder les jambes complètement tendues, surtout lorsque l'on utilise les fréquences élevées.

12) position: debout sur la plate-forme, avec les pieds bien droits, les bras tendus et les mains solidement posées sur l'appui central. Tout en gardant le dos bien droit, déplacer progressivement le poids vers l'extérieur (en arrière).

Position des pieds : entre 2 et 3

Zones-Muscles: jambes et fessiers

Durée : 1 minute



Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- 13) position: prenez la même position que pour l'exercice 12, en pliant les bras poussez lentement le buste en avant, jusqu'à sentir la tension des tendons postérieurs du genou. Conservez cette position pendant 5 secondes et retournez lentement à la position initiale. Répétez l'exercice



Position des pieds : entre 2 et 3

Zones-Muscles: stretching jambes et fessiers

Durée : 1 minute

NOTE 6: très important pour tous les exercices de stretching: pour bien allonger la musculature, partir en tenant les positions pendant 5 secondes et augmentez petit à petit jusqu'à réussir à garder la position pendant 20 secondes en allongement pour avoir un résultat positif.

NOTE 7: dans la position suivante (et dans toutes celles similaires) les genoux doivent suivre la direction de la pointe des pieds, quand ils se plient, dans le but d'éviter (surtout pour les femmes) un excès de valgus.

- 14) position: debout sur la plate-forme avec les pieds écartés et les genoux légèrement pliés. Les mains sur les côtés de l'appui central. Le dos droit.

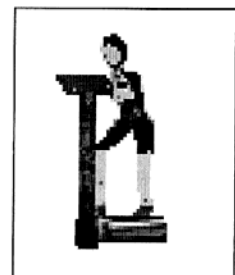


Position des pieds : entre 1 et 2

Zones-Muscles: quadriceps, intérieur cuisse, mollets

Durée : 20 secondes

- 15) position: debout sur la plate-forme avec les jambes écartées et les pointes des pieds tournées vers l'extérieur. En gardant le dos bien droit, pliez légèrement les genoux en avant, poussez le postérieur en arrière jusqu'à sentir la tension du dos, des quadriceps fessiers et de l'intérieur des cuisses.



Position des pieds : 2

Zones-Muscles: zone lombaire, fessiers, muscles fémoraux

Durée : 20 secondes

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- 16) position: se placer latéralement par rapport à la plate-forme avec une jambe devant l'autre et les pieds bien droits. Plier légèrement la jambe qui se trouve devant et garder bien tendue celle qui se trouve derrière. Mettre la main gauche sur la jambe gauche et la droite sur l'appui extérieur gauche. Poussez le talon de la jambe vers le bas jusqu'à sentir la tension du mollet. Conservez cette position pendant 20 secondes et répétez l'exercice en vous tournant dans l'autre sens.



Position des pieds : 3
Zones-Muscles: jambes
Durée : 20 secondes de chaque côté

- 17) position: debout en direction de la plate-forme, posez les mains sur les appuis latéraux et mettre lentement un pied sur la plate-forme en gardant l'autre jambe tendue et le dos bien droit. Alternez la position des jambes et conservez cette position pendant 5 secondes à chaque fois.



Position des pieds : 2
Zones-Muscles: quadriceps, fessiers et mollets
Durée : 20 secondes

- 18) position: prenez la même position que pour l'exercice 17 mais à présent posez le pied sur la plate-forme, pliez légèrement la jambe qui n'est pas sur la plate-forme en levant le talon. Relevez-vous et reposez le talon, alternez la position des jambes. Conservez cette position pendant 5 secondes à chaque fois.



Position des pieds : 2
Zones-Muscles: quadriceps, mollets et fessiers
Durée : 20 secondes

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- 19) position: placez-vous avec un côté en direction de la plate-forme, mettez vos mains sur les hanches. Gardez la jambe droite et la pointe du pied en direction de la plate-forme, posez le pied sur la plate-forme. Conservez cette position pendant 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

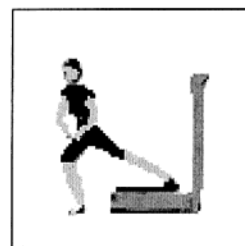


Position des pieds : 2 puis 3.

Zones-Muscles: chevilles, mollets, muscles fémoraux

Durée : 20 secondes

- 20) position: mettez-vous avec un côté en direction de la plate-forme, mettez vos mains sur la jambe qui se trouve à l'extérieur, mettez l'autre jambe sur la plate-forme. Pliez la jambe qui se trouve à l'extérieur et tendez l'autre. Gardez le buste bien droit, pliez la jambe qui se trouve à l'extérieur, baissez les fessiers vers le sol. Conservez cette position pendant 10 secondes et répétez l'exercice de l'autre côté.



Position des pieds : 1

Zones-Muscles: adducteurs

Durée : 20 secondes

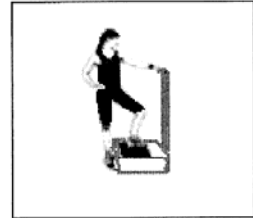
NOTE 8: comme cela a déjà été dit dans la note 5, pour avoir un stretching efficace il faut garder la position pendant au moins 20 secondes, mais si par contre on veut effectuer les exercices d'allongement passif, on peut faire des mouvements dynamiques très contrôlés mais continus, en faisant allonger un muscle sans aucun temps d'arrêt 10 fois de suite. Lorsque l'on allonge les muscles il est très important de ne sentir aucune douleur mais seulement la tension.

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- 21) position: mettez-vous avec un côté en direction de la plate-forme, une main sur le côté et l'autre sur l'appui central, gardez la jambe qui se trouve à l'extérieur bien droite, mettez l'autre jambe sur la plate-forme avec la pointe du pied tournée vers l'avant. Pliez à présent lentement la jambe qui se trouve à l'extérieur jusqu'à 45° et retournez en position initiale. Répétez 5 fois cette flexion et répétez l'exercice en alternant les jambes.



Position des pieds : 2

Zones-Muscles: jambes, intérieur cuisse.

Durée : 20 secondes

NOTE 9: dans toutes les positions assises, spécialement lorsque le sacrum et le coccyx sont directement en contact avec la plate-forme il est conseillé d'utiliser un petit matelas pour amortir et il est recommandé de n'utiliser que la basse vitesse. S'il vous avez le soupçon d'avoir même une légère discopathie, nous vous déconseillons vivement la position assise.

- 22) position: s'asseoir de côté sur la plate-forme. Asseyez-vous au milieu, tenez les jambes bien droites et tendues et le dos droit. Tenez-vous à la plate-forme avec une main et gardez l'autre bras tendu vers le bas pour conserver l'équilibre .



Zones-Muscles: dos, fessiers et jambes

Durée : 30 secondes

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- 23) position: sur le côté de la plate-forme, posez vos doigts de pied tout au bout de la plate-forme (le pied est vertical) tout en gardant le genou soulevé. L'autre pied est bien posé au sol. Posez les mains sur le genou de la jambe qui se trouve au sol. Le dos bien droit, les abdomens bien tendus. Poussez le bras en avant et tendez le quadriceps.



Position des pieds : 3 externe

Zones-Muscles: quadriceps

Durée : 30 secondes

- 24) position: montez sur le côté de la plate-forme, la jambe gauche légèrement pliée sur la plate-forme et la droite en arrière, pliée à 60/70° et soulevée. Tenez-vous avec la main gauche sur le support central et appuyez la droite sur la cuisse gauche. Tenez le dos droit et pliez-le en avant jusqu'à 50/60°. Conservez cette position pendant 30 secondes et répétez en changeant de jambe.

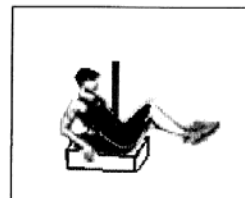


Position des pieds : entre 2 et 3

Zones-Muscles: fessiers et jambes

Durée : 30 secondes

- 25) position: s'asseoir de côté sur la plate-forme. Asseyez-vous en position 1, avec les mains en appui, les pieds soulevés de terre et les jambes pliées. Tendre les muscles abdominaux. Conservez cette position et essayez de tendre également les jambes pendant quelques secondes, les replier ensuite.



Zones-Muscles: abdominaux

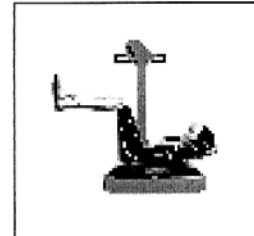
Durée : 30 secondes

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

26) position: allongez-vous sur la plate-forme sur le dos (un petit coussin ou un matelas est conseillé pour cet exercice). Soulevez les jambes à 90°. Mettre les mains derrière la tête pour la soutenir (sans tirer le cou) en gardant les coudes parallèles au sol. Soulevez le corps vers les jambes jusqu'à sentir que les abdominaux sont bien tendus. Contrôler si les muscles fessiers et le bas du dos adhèrent bien à la plate-forme. Répéter lentement l'exercice jusqu'à la fin.



Zones-Muscles: abdominaux

Durée : 30 secondes

NOTE 10: dans les positions qui suivent c'est surtout l'ilio-psoas qui devrait travailler. Attention: les personnes avec des problèmes de dos ou avec des hernies inguinales ne doivent utiliser ces positions qu'à basse vitesse et pendant un temps très court. Pendant l'exercice contrôler si le buste est bien aligné avec les cuisses et si les abdominaux sont bien en tension. Garder en tension des abdominaux pendant 1 minute entière est très difficile pour de nombreuses personnes, nous vous conseillons donc de commencer en partant par 3 séries de 15 secondes jusqu'à arriver à 1 minute après deux semaines et de toute manière quand la condition de vos muscles vous le permettra.

27) position: à plat ventre avec la tête vers l'extérieur, posez le bassin sur la plate-forme et les coudes par terre. Les jambes pliées à 90° en tension.



Position: 2

Zones-Muscles: fessiers et jambes et abdominaux

Durée : 15 secondes

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

28) position: à plat ventre avec la tête vers l'extérieur, posez les cuisses sur la plate-forme et les coudes par terre. Les jambes pliées à 90° en tension.

Position: 2

Zones-Muscles: cuisses, jambes

Durée : 15 secondes



29) position: mettre un step devant la plate-forme. A plat ventre avec les coudes sur le step et les cuisses sur la plate-forme. Les jambes légèrement pliées. Pendant l'exercice contrôlez si le dos est bien droit et les abdominaux en tension.

Position: entre 2 et 3

Zones-Muscles: quadriceps

Durée : 15 secondes



30) position: sur le dos devant la plate-forme, appuyez les mollets sur la plate-forme en position (3). Les bras le long du corps. Garder en tension les muscles des jambes et des abdominaux.

Position des pieds : 3

Zones-Muscles: mollets et jambes

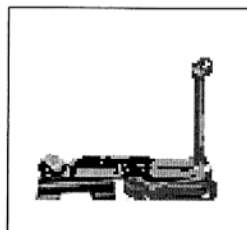
Durée : 30 secondes



31) position: mettre un step devant la plate-forme. Allongez-vous sur le dos, avec le dos sur le step, le postérieur sur le bord de la plate-forme et les jambes tendues légèrement écartées. Gardez le dos bien droit, détendez-vous et laissez-vous masser derrière le genou. Comme variante vous pouvez poser complètement le derrière sur la plate-forme.

Zones-Muscles: jambes et fessiers

Durée : 30 secondes



Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

NOTE 11: dans la position suivante (et dans toutes celles où vous devrez passer d'une position à l'autre avec des contractions musculaires) il est conseillé de partir avec des contractions durant 20 secondes pour arriver à une minute lorsque vos muscles seront plus toniques. Ces conseils doivent surtout être suivis par les personnes qui ne sont pas du tout entraînées.

32) position: allongez-vous sur le dos devant la plate-forme, avec les mains le long du corps, les pieds sur la plate-forme. Contractez les abdominaux et poussez les muscles fessiers vers le haut jusqu'à prendre une position en arc de 90° environ.

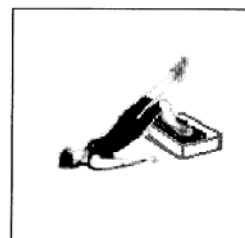


Position des pieds : 2

Zones-Muscles: fessiers et abdominaux

Durée : 15 secondes

33) position: prenez la même position que pour l'exercice 32. Quand vous vous trouvez dans la position en arc levez le pied jusqu'à ce que la jambe soit tendue. Restez dans cette position pendant 5 secondes, puis baissez la jambe et levez l'autre, restez dans cette position pendant 5 secondes. Baissez ensuite la jambe et lorsque le pied pose à nouveau sur la plate-forme, baissez aussi les fessiers. Conservez cette position pendant 10 secondes et répétez l'exercice encore une fois.



Position des pieds : 2

Zones-Muscles: fessiers, abdominaux et jambes

Durée : 15 secondes

Swiss Wellness 4 you



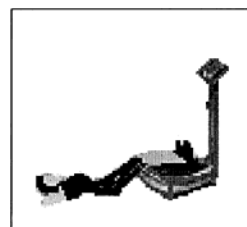
info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- 34) position: allongez-vous sur le dos devant la plate-forme, avec les mains le long du corps, les mollets posés sur la plate-forme, les pieds droits. Détendez-vous et laissez-vous masser.

Position des pieds : 1

Zones-Muscles: mollets et jambes

Durée : 1 minute

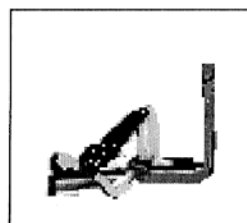


- 35) position: mettre un step devant la plate-forme. A plat ventre avec les épaules sur le step et les pieds sur la plate-forme. Tenez-vous au bord du step avec les mains. Soulevez les fesses en tenant les genoux perpendiculaires aux chevilles. Tirez les talons jusqu'au bord de la plate-forme. Contractez les muscles des cuisses et des chevilles. Conservez cette position pendant 10 secondes et commencez à allonger les jambes l'une après l'autre.

Position des pieds : 2

Zones-Muscles: zone pelvienne, fessiers et jambes

Durée : 2 répétitions



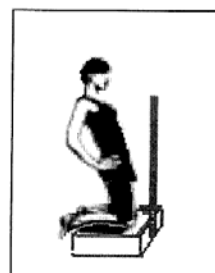
NOTE 12: cette position doit être évitée par les jeunes de moins de 18 ans et par les personnes souffrant de tendinites rotuliennes. Pour toutes les autres personnes une utilisation progressive est cependant conseillée avec des intervalles de 20 secondes et toujours à basse vitesse.

- 36) position: les jambes unies, les genoux sur la plate-forme, le corps légèrement en arrière. Les mains sur les hanches. Gardez le dos bien droit. Contractez les abdominaux.

Position des pieds : 1

Zones-Muscles: abdominaux

Durée : 30 secondes



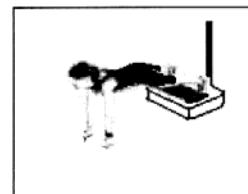
Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

NOTE 13: étant donné qu'il s'agit d'un exercice très intense, il est conseillé de commencer avec des contractions de 8/10 secondes, en pliant le coude selon des angles différents et en récupérant au moins le double du temps utilisé pour faire cet exercice, le tout en moins d'1 minute au maximum.

37) position: à plat ventre avec la tête vers l'extérieur de la plate-forme, posez le bout des pieds sur la plate-forme. Les bras tendus et les mains bien posées par terre. Gardez le dos bien droit. Les muscles du dos et de l'abdomen sont contractés. Comme variante vous pouvez faire lentement des flexions avec les bras jusqu'à être parallèles au sol, en retournant lentement aux bras tendus.



Position des pieds : entre 2 et 3

Zones-Muscles: épaules, dos et abdominaux

Durée : 10 secondes

38) position: asseyez-vous devant la plate-forme, le dos contre la plate-forme, les jambes légèrement pliées, les mains sur la plate-forme. Soulevez les fesses. Conservez la position pendant 10 secondes puis retournez avec les fesses au sol.



Position des mains: entre 2 et 3

Zones-Muscles: triceps, bras et épaules

Durée : 4 répétitions

39) position: asseyez-vous devant la plate-forme, le dos contre la plate-forme, les jambes légèrement pliées, les mains tout au bout de la plate-forme. Baissez les épaules de manière à allonger les épaules et la poitrine.



Position des mains: 3

Zones-Muscles: chevilles, mollets, muscles fémoraux

Durée : 30 secondes

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

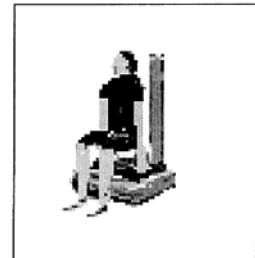
- 40) position: asseyez-vous devant la plate-forme, le dos contre la plate-forme, les jambes légèrement pliées, les coudes posés sur la plate-forme. Soulevez le buste de la plate-forme et en gardant le dos et le cou bien droits, tirez les épaules en arrière.



Zones-Muscles: partie supérieure du corps

Durée : 30 secondes

- 41) position: asseyez-vous sur la plate-forme en tournant le dos. Les jambes pliées, les pieds solidement posés au sol. Posez les mains sur la plate-forme et en poussant les épaules vers le bas, gardez les poignets et les bras tendus jusqu'à soulever les fessiers de la plate-forme. Vous pouvez essayer de faire le même exercice mais avec les jambes tendues.



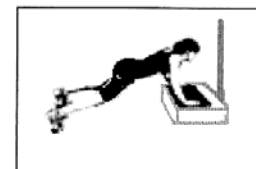
Position des mains: entre 2 et 3

Zones-Muscles: bras, épaules, abdomen.

Durée : 15 secondes

NOTE 14: dans les positions suivantes, partir avec des séries de 10/15 secondes jusqu'à arriver à 30 secondes pour les sujets entraînés et préparés.

- 42) position: placez-vous devant la plate-forme, et avec les jambes écartées, mettre les mains sur la plate-forme. Le dos bien droit, les abdomens bien tendus. Vous pouvez rester dans cette position ou bien faire des flexions.



Position des mains: 2

Zones-Muscles: pectoraux, abdominaux, dos

Durée : 15 secondes

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- 43) position: placez-vous devant la plate-forme, et avec les jambes unies, sur la pointe des pieds, posez les coudes sur la plate-forme. Gardez le dos bien droit et soulevez lentement les fesses. On doit sentir la tension dans la zone des abdominaux. Vous pouvez faire le même exercice en vous mettant à genoux.



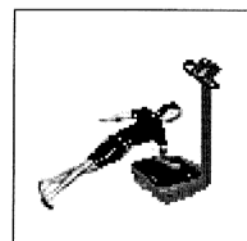
Position des mains: 2

Zones-Muscles: abdominaux bas

Durée : 15 secondes

NOTE 15: Pour l'exercice suivant les règles sont les mêmes que pour les exercices semblables mais il est recommandé de garder le buste aligné aux membres inférieurs.

- 44) position: mettez-vous à côté de la plate-forme, allongez les jambes et mettez un pied derrière l'autre. Appuyez un coude sur la plate-forme et en raidissant le buste et en tenant les jambes, le buste et la tête bien droits, poussez les épaules en arrière. Comme variante vous pouvez pousser les hanches vers le haut.



Position: centrale

Zones-Muscles: abdominaux latéraux

Durée : 15 secondes

- 45) position: Agenouillez-vous devant la plate-forme et avec les mains sur la plate-forme, faites des flexions jusqu'à avoir le buste parallèle au sol.



Position des mains: entre 1 et 2

Zones-Muscles: pectoraux, épaules

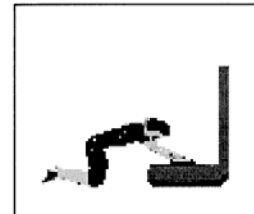
Durée : 30 secondes

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

- 46) position: mettez-vous à genoux devant la plate-forme et avec les bras tendus, mettre les mains sur la plate-forme. Le dos et le cou droits. Tirez en arrière le haut du buste en gardant les mains immobiles sur la plate-forme et les bras tendus.



Position des mains: entre 1 et 2

Zones-Muscles: cou et épaules

Durée : 30 secondes

- 47) position: agenouillez-vous devant la plate-forme et avec les mains sur la plate-forme, en gardant les bras tendus, exercez une légère pression sur la plate-forme.



Position des mains: 2

Zones-Muscles: épaules et dos

Durée : 30 secondes

NOTE 16: la position 48 ne doit être utilisée que par des personnes extrêmement bien préparées et de toute manière n'ayant aucun problème cervical.

- 48) position: debout devant la plate-forme. Baissez-vous jusqu'à poser les mains sur la plate-forme, les jambes et le dos droit avec la tête soulevée. Pliez lentement les bras et retournez ensuite en arrière toujours lentement.

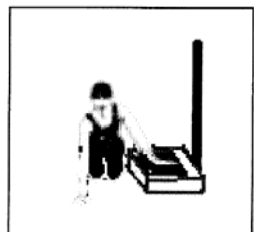


Position des mains: 2

Zones-Muscles: épaules et haut des bras

Durée : 20 secondes

- 49) position: à genoux, à côté de la plate-forme, mettre une main sur la plate-forme en exerçant une légère pression.
Faire la même chose avec l'autre bras.



Position des mains: 1

Zones-Muscles: bras et épaules

Durée : 30 secondes de chaque côté

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

NOTE 17: dans la position suivante, partir avec des séries de 10/15 secondes jusqu'à arriver à 20/30 secondes pour les sujets entraînés et préparés.

50) position : à genoux devant la plate-forme, avec les mains sur la plate-forme et les doigts tournés vers l'intérieur. Gardez les genoux au sol et le dos bien droit, tendre les abdominaux et faire des flexions avec les bras.



Position des mains: 2

Zones-Muscles: pectoraux, dorsaux et triceps

Durée : 15 secondes

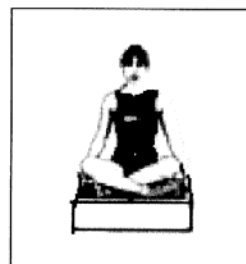
51) position: prenez un petit coussin ou tapis, asseyez-vous sur la plate-forme avec les jambes écartées et les genoux pliés. Pliez le buste en avant jusqu'à toucher les chevilles avec les mains. Vous sentirez une vibration agréable tout au long du dos.



Zones-Muscles: dos, côtés et cuisses.

Durée : 15 secondes

52) position: prenez un petit coussin ou tapis, asseyez-vous sur la plate-forme avec les jambes croisées. Relaxation de tout le corps



Zones-Muscles: dos, jambes, corps

Durée : 15 secondes

53) position: devant la plate-forme, mettez-vous sur un côté en appuyant le coude droit par terre. Pliez la jambe gauche et posez-la sur la plate-forme, avec la pointe du pied en avant. Restez dans cette position et répétez cette opération en vous retournant et en utilisant l'autre jambe.



Zones-Muscles: jambes, fessiers, intérieur cuisse.

Durée : 20 secondes de chaque côté

Swiss Wellness 4 you



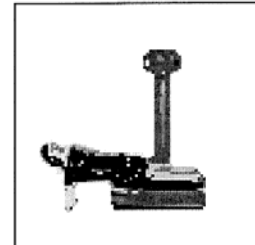
info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

54) position: mettez-vous de côté et en pliant les jambes, posez les fesses et les pieds sur la plate-forme. Pour ne pas tomber posez le coude gauche au sol alors que le bras droit reste tendu sur le côté. Gardez le dos bien droit.

Le massage doit se sentir à l'extérieur de la cuisse. Répétez l'opération en vous retournant de l'autre côté.

Zones-Muscles: abducteurs

Durée : 20 secondes de chaque côté

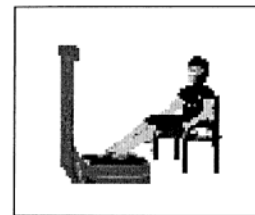


55) position: mettre une chaise devant la plate-forme et avec les bras tendus, posez les talons sur la plate-forme. Le dos et le cou doivent être bien droits. On sent une vibration agréable sur les cuisses et les mollets.

Position des pieds : tout d'abord 1, puis 2, puis 3

Zones-Muscles: jambes

Durée : 1 minute



56) position: mettre une chaise devant la plate-forme et avec les jambes pliées, posez les pieds sur la plate-forme.

Position des pieds : tout d'abord 1, puis 2, puis 3

Zones-Muscles: chevilles, mollets, muscles fémoraux

Durée : 1 minute



Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

Programmes

programme stretching – vitesse de 5 à 10 Hz:

En considérant le fait que la machine est programmée sur 1 minute commencer par une minute divisée en 15 secondes de stretching alternées à 15 secondes de récupération, passer ensuite à 20 secondes de stretching avec 20 secondes de récupération (toujours 1 minute seulement), passer ensuite à 30 secondes de stretching alternées à 30 secondes de récupération. (programmer 2 minutes sur la machine), jusqu'à un maximum de séries d'1 minute de stretching alternées à 1 minute de récupération (si l'on allonge des groupes musculaires unilatéraux la récupération se fait en faisant travailler l'autre membre). La progression peut être pour les 2/3 premières semaines (2 entraînements de stretching par semaine) 15"-15", puis pour 2/3 autres semaines 20"/20", et pour 2/3 autres semaines 30"/30" jusqu'à arriver à 1'-1'.

programme "lymphodrainage" - vitesse de 10 à 15 Hz:

Mêmes programmations que pour le stretching.

programme fitness - vitesse de 15 à 22 Hz:

Cela dépend du type de position, dans ce cas avec les positions moins fatigantes (debout avec le genou légèrement plié on peut partir avec 2/3 séries de 30 secondes de travail alternées à 30 secondes de récupération, et augmenter jusqu'à 4/5 séries d'1 minute de travail alternées à 1 minute de récupération (si les positions sont très intenses, pliées sur un seul membre, utilisation de petits muscles ou positions très fatigantes) on peut partir avec 10/15 secondes de travail alternées au triple du temps pendant la récupération, de toute manière à chaque exercice est associée sa méthode possible. En ce qui concerne le programme aérobie avec les personnes en surpoids ou pour celles qui ont de graves problèmes articulaires, après avoir utilisé la plateforme vibrante, il est conseillé d'utiliser le vélo d'appartement ou le tapis roulant en partant de 15/20 minutes jusqu'à arriver au maximum à une heure, en essayant de rester entre 60% et 75% de la fréquence cardiaque maximale (l'augmentation peut correspondre à 5 minutes toutes les 2/3 semaines).

Swiss Wellness 4 you



info@swisswellness4you.ch – Tél. +41 76 230 11 12 – www.swisswellness4you.ch

Ce genre d'activité peut être très efficace lorsque l'on dépasse 40 minutes.

Pour les sujets mieux entraînés il est conseillé de courir de 30 minutes à 1h entre 65 et 80/85% de la FC max avec une progression très légère.

La fréquence doit être au moins 2 fois par semaine, 3 au mieux.

Pour les personnes qui veulent tout simplement conserver un peu de tonus et perdre du poids, 3 entraînements comme ceux illustrés ci-dessus peuvent être suffisants.

Programme bodybuilding - vitesse de 23 à 30 Hz:

Pour les sujets qui veulent améliorer de manière importante leur condition athlétique, il est nécessaire d'insérer également un entraînement plus intense dans lequel après 10/15 minutes de réchauffement entre 65 et 75% de la FC max, on alterne 3/5 fois 3 minutes de course ou de pédalage entre 85 et 90% de la FC max alternés à 3 minutes de récupération à 80% de la FC max + 5/10 minutes d'exercices défatigants en dessous de 75% de la FC max, auxquels on ajoutera un "parcours" aérobie (sur tapis roulant, vélo d'appartement, etc.).

Nous ne vous fournissons aucun programme prédéterminé car ils pourraient convenir très bien à certaines personnes mais être déconseillés à d'autres, car comme cela arrive dans les salles de sport, il doit être "fait" sur mesure pour chacun de nous, selon nos conditions de santé et par rapport à tout éventuel problème musculaire ou articulaire des personnes.

Il est donc nécessaire de contrôler les positions qui stimulent les groupes musculaires qui vous intéressent le plus et de commencer par des exercices de stretching (pendant quelques secondes au début), puis de continuer avec des exercices pour la circulation et ensuite pour le fitness ; terminer la phase d'entraînement par des exercices de relaxation pour les parties soumises à l'entraînement.