

MAXBURN[®]

FITNESS PLATE



ENTRAINEMENT COMPLET DU CORPS



POSITION INITIALE



Instructions

Muscles sollicités : tronc, taille, bas du dos, intérieur des cuisses

Vitesse recommandée : 4 - 6 ou 1 des 3 modes automatiques pour augmenter le niveau de difficulté

Temps recommandé : 5 minutes

Commencez avec vos pieds en position de marche pour travailler vos muscles du plancher pelvien et améliorer votre équilibre. Gardez votre dos droit et déplacez vos pieds à la position de jogging pour travailler les muscles du tronc et du bas du dos plus en profondeur. Et n'oubliez pas! Plus vos pieds sont larges, plus vos muscles seront sollicités et plus l'entraînement est intense.

Introduisez des bandes de résistances MAXBURN sous vos pieds et soulevez vos bras en même temps pour améliorer votre condition physique et raffermir votre ventre plus rapidement! Vous pouvez également utiliser des poids si vous désirez augmenter votre masse musculaire.

Astuce: Si vous sentez que votre tête tremble trop, rapprochez simplement vos pieds du milieu jusqu'à ce que vous vous habituez au mouvement et que vous renforciez vos muscles stabilisateurs.



ABDOMINAUX



Instructions

Muscles sollicités : tronc, taille, bas du dos, jambes, cardio

Vitesse recommandée : 5 - 8 ou 1 des 3 modes automatiques pour augmenter le niveau de difficulté

Temps recommandé : 1-2 minutes

Prenez position au centre de l'appareil. Gardez votre jambe droite devant vous, tout en pliant votre autre genou vers votre poitrine. Tourner votre taille et pliez votre coude droit, de manière à ce qu'il touche votre genou plié. Alternier à votre propre rythme.

Astuce: Lorsque vous soulevez vos jambes du sol, assurez-vous que vous êtes assis directement au milieu du MAXBURN, en évitant les boutons sur l'écran. Essayez de ne pas rouler sur votre coccyx!

POMPES



Instructions

Muscles sollicités : tronc, taille, bas du dos, jambes, cardio

Vitesse recommandée : 8 - 10

Temps recommandé : 1 minute

Les mains vers l'avant, pliez les coudes jusqu'à ce que votre visage soit près du Maxburn et repoussez-vous. Ne redressez pas complètement vos bras si vos bras sont écartés. Soulevez les genoux du sol pour être dans une position de pression maximale pour augmenter le niveau de difficulté!

Astuce: Vous pouvez utiliser le MAXBURN comme appareil de massothérapie. Placez les coudes droits et vos mains à la largeur des épaules. Gardez vos genoux sous vos hanches. En mettant moins de pression sur l'appareil, vous obtiendrez l'effet d'un massage des épaules et du dos.

PLANCHE DE CÔTÉ



Instructions

Muscles sollicités : tronc, taille, jambes

Vitesse recommandée : 5 - 10

Temps recommandé : 30 secondes de chaque côté

Ce mouvement est idéal pour un entraînement complet du corps. L'idée est d'être directement en ligne avec votre main et soulevez vos hanches aussi haut que possible pour solliciter vos muscles stabilisateurs au niveau du tronc. Lorsque vous vous sentez à l'aise avec la position statique, vous pouvez ajouter un mouvement des jambes et travailler ces muscles.

Astuce: Pour rendre l'exercice plus facile, gardez votre main le plus près possible du milieu de la plateforme MAXBURN et n'oubliez pas de respirer!



FLEXION DES JAMBES



Instructions

Muscles sollicités : jambes, fessier, pieds, coeur

Vitesse recommandée : 3e mode automatique

Temps recommandé : 30 secondes de chaque côté

Placez un pied sur la plateforme MAXBURN. Plus votre pied sera placé vers l'arrière, plus vous augmenterez l'intensité. Placez l'autre jambe adjacente; le plus large sera le mieux. Contractez vos muscles abdominaux pour maintenir la posture. Pliez les genoux tout en gardant le dos droits.

Montez et descendez à votre rythme.

Astuce: Assurez-vous que votre genou est plié à un angle de 90 degrés et ne tourne pas vers l'intérieur. Essayez ce mouvement devant un miroir pour vérifier l'alignement de votre corps. Pour pratiquer le mouvement, utilisez un appuis devant vous pour stabiliser.

TRICEPS



Instructions

Muscles sollicités : triceps, poignets, avant-bras, tronc, coeur

Vitesse recommandée : 8 - 10

Temps recommandé : 1 minute

Placez-vous au sol, dos à l'appareil. Placez vos mains vers l'avant sur la plateforme. Contracter vos abdominaux, poussez vers le haut et redescendez à votre propre rythme pour travailler les muscles des bras et du tronc, tout en gardant la tête tournée vers l'avant. Attention à ne pas redresser les bras complètement.

Les vitesses élevées sont excellentes pour activer la circulation. De plus, cet exercice permet de raffermir la peau des bras.

Astuce: Plus vos pieds sont éloignés de votre corps, plus vous augmenterez le niveau de difficulté. Essayez d'étendre vos jambes droit devant vous un peu plus à chaque répétition pour intensifier l'exercice.

FENTE



Instructions

Muscles sollicités : jambes, fessier, pieds, chevilles, coeur, équilibre

Vitesse recommandée : Mode automatique 2 ou 3

Temps recommandé : 1 minute de chaque jambe

Cette exercice fait travailler votre jambe 5 fois plus que sur une surface stable ! Gardez votre dos droit, déplacez-vous de haut en bas lentement jusqu'à ce que vous sentiez la brûlure. La meilleure position pour placer votre pied est au centre de la planche.

Cela ne fera pas que renforcer les muscles dans vos cuisses, mais vous aidera aussi avec votre équilibre. En gardant votre pied au centre de la planche, tous les muscles de vos pieds s'engagent, améliorant ainsi votre alignement de marche.

Astuce: Pour protéger votre genou, faites glisser votre autre jambe vers l'arrière, jusqu'à ce que votre genou plié soit à un angle de 90 degrés. Pour vous aider à trouver l'équilibre, concentrez-vous sur un élément dans la pièce qui demeure stable.



PLANCHE



Instructions

Muscles sollicités : triceps, biceps, avant-bras, tronc, taille, bas du dos, jambes

Vitesse recommandée : 8 - 10

Temps recommandé : 1 - 2 minutes

C'est le meilleur exercice pour tonifier l'ensemble de votre corps! Placez vos avant-bras sur le MAXBURN et vos pieds à la largeur des hanches derrière vous. Contractez vos abdominaux soulevez vos fesses en l'air, en essayant de créer une ligne droite de la tête aux pieds. Le mouvement oscillatoire agit sur l'ensemble de vos muscles stabilisateurs, tout en rendant le travail plus difficile que sur une surface stable. Parce que le MAXBURN vous stimule, la plateforme fait la moitié du travail pour vous! Vous travaillez également vos bras et épaules dans cette position.

Astuce: Si votre tête ou votre cou vacille trop, rapprochez vos coudes du centre de la plateforme. Gardez le protecteur de plastique sur la plateforme pour adoucir la sensation au niveau des coudes.

Ne laissez pas vos hanches descendre sur le sol, car cela n'aidera pas votre dos. Soulevez vos fesses plus haut dans les airs que vous ne le feriez normalement tout en maintenant la position. N'oubliez pas de respirer lentement et profondément, pour nourrir d'oxygène tous vos muscles qui travaillent fort!