



Scannez-moi !



«Le seul mauvais entraînement, est celui que tu ne fais pas.»

**COMMENCE OÙ TU ES.**

**FAIS CE QUE TU PEUX.**

**RENDS-TOI OÙ TU VEUX.**



## CARDIO

Améliorer votre endurance et vos capacités respiratoires



## TONIFIER VOS MUSCLES

Développez votre masse musculaire



## MASSAGE

Éliminer la tension et réduire le stress

### Utilisez le MaxBoard pour :

- ✓ Aider à la perte de poids
- ✓ Augmenter la force musculaire
- ✓ Tonifier et raffermir les muscles
- ✓ Améliorer la flexibilité
- ✓ Augmenter le métabolisme
- ✓ Diminuer la visibilité de la cellulite
- ✓ Faire un drainage lymphatique
- ✓ Améliorer la coordination
- ✓ Augmenter l'énergie
- ✓ Masser les muscles
- ✓ Réduire l'impact sur les articulations

**En seulement 10 minutes par jour!**



info@solutionideale.com  
450.922.4228



831-C Montée Ste-Julie  
Sainte-Julie, Qc, J3E 1W9

# INTRODUCTION



Lorsque vous vous tenez sur la plaque MaxBoard, la plaque bouge dans un mouvement de balancier, ce qui déséquilibre légèrement votre corps. Cela vous donne du mouvement.

Sans même que nous en soyons conscients, lorsque nous sommes en mouvement, nos muscles réagissent toujours pour nous maintenir debout et en équilibre. Cette réaction naturelle est un des piliers du MaxBoard. En gardant le corps constamment un peu déséquilibré, ces muscles doivent continuer à travailler. Chaque fois que la plaque bouge, votre corps n'a pas d'autre choix que de répondre au défi qui lui est proposé - vous rééquilibrer sur la plaque en vous engageant et en vous désengageant (en vous contractant et en vous relaxant) plusieurs fois par seconde.

Et le meilleur dans tout ça, c'est que ces réactions sont si rapides et involontaires qu'on se sent bien ! La sensation ressemble davantage à un massage ou à un étirement doux - rien à voir avec le martèlement de plusieurs séries dans une salle de sport.

# PERTE DE POIDS

La perte de poids consiste à brûler des calories, ce qui provient du mouvement. Les machines traditionnelles comme les bicyclettes stationnaires peuvent générer beaucoup de calories par le mouvement des jambes. Cependant, avec le MaxBoard, en plus du bas du corps, vous pouvez faire des exercices pour tout le corps. Bien que le simple mouvement oscillatoire de la base entraîne des contractions musculaires, vous pouvez brûler encore plus de calories en le combinant avec des exercices. Évidemment, cet effort massif brûle des calories et contribue à la perte de poids.

Il n'y a rien de plus efficace pour perdre du poids que le MaxBoard.

## ÉTUDE

Les appareils à plaques oscillantes peuvent favoriser la perte de poids et réduire la graisse abdominale (Université d'Anvers, Belgique, mai 2009)

## CONCLUSION

Sur une période de 12 mois, le groupe faisant des exercices sur la plaque oscillante a perdu 50 % de son poids plus rapidement que le groupe faisant des exercices cardio, en particulier la graisse viscérale entourant les organes de l'estomac.



# FONCTIONNE SOUS LA GRAVITÉ AMPLIFIÉE

Outre la création de mouvements et de réactions, le MaxBoard permet également d'exploiter la puissance de la gravité, c'est-à-dire l'attraction exercée par la terre.

Lorsque la machine accélère, elle pousse contre votre corps et crée une force supplémentaire, connue sous le nom de "force g". Imaginez que vous deviez tenir un poids de 12 livres dans votre main. Aucun problème, n'est-ce pas ?



Maintenant, imaginez que quelqu'un laisse tomber ce poids - juste d'un pouce ou deux - dans votre main. Vous devrez utiliser un peu plus de force pour empêcher ce poids de tomber. Le poids n'a pas changé, mais il semble plus lourd. Maintenant, imaginez que quelqu'un fasse tomber ce poids dans votre main 30 fois par seconde ! Vos muscles travailleraient beaucoup plus que s'ils ne faisaient que tenir le poids.

Ainsi, pendant que vos muscles travaillent pour vous maintenir en équilibre, ils doivent en fait stabiliser une charge plus lourde que si vous étiez debout sur le sol ! Votre corps aura littéralement l'impression de peser plus lourd, ce qui signifie que vous devez travailler contre un poids ou une "charge" plus importante que celle à laquelle vos muscles sont habitués.

**PERDRE DU POIDS 50% PLUS VITE QUE LE CARDIO... c'est vrai !**

## 10 MINUTES PAR JOUR



On dit que 10 minutes d'entraînement sur une plaque oscillante est l'équivalent à une heure d'entraînement. Comment cela peut-il être vrai ? C'est simple ! Lorsque vous faites une séance d'entraînement, vous faites travailler un groupe de muscles à la fois. Lorsque vous faites des flexions de bras, vous ne faites pas des extensions de jambes ou des redressements assis pour vos abdominaux. Mais lorsque vous êtes sur le MaxBoard, tout votre corps est engagé dans le rééquilibrage, ce qui signifie que tous vos muscles sont sollicités pendant tout le temps où vous êtes sur la machine. De plus, votre corps travaille également sous une contrainte de force g beaucoup plus importante, ce qui accélère les résultats.

**Vous remarquerez les bénéfices presque immédiatement - souvent après une minute !**

## AVANTAGES DE L'EXERCICE SANS BOUGER

Le MaxBoard crée un mouvement pour vous lorsque vous vous balancez de gauche à droite et l'arrêt involontaire pour empêcher votre corps de tomber de gauche à droite vous permet de faire de l'exercice indirectement.

## ÉNERGIE DU CORPS ENTIER

Le MaxBoard fait travailler l'ensemble de votre corps, même lorsque vous ne sollicitez pas consciemment vos muscles. Cela contraste avec un vélo stationnaire, qui ne fait travailler qu'une partie du corps. C'est ce qui permet d'obtenir un maximum de résultats avec un minimum d'efforts. C'est une amplification de votre effort. C'est réaliser quelque chose qui, en termes pratiques, ne peut être réalisé par aucune autre méthode.

# ENTRAÎNEMENTS À FAIBLE IMPACT



L'une des autres grandes caractéristiques du MaxBoard est son faible impact, ce qui signifie qu'il est doux pour vos articulations. En effet, les pieds sont immobiles sur le tapis. Cela signifie que l'entraînement par mouvement oscillatoires convient à toutes sortes de personnes - que vous ayez déjà des problèmes d'articulation ou que vous essayiez simplement d'éviter de futurs problèmes, le MaxBoard est un excellent choix.

## CIRCULATION

Il n'y a pas de technologie qui permet l'activation de la circulation aussi rapidement que celle utilisée par le MaxBoard avec le mouvement de la plaque. Le MaxBoard vous permet d'avoir jusqu'à 20 mouvements par seconde en vous balançant de gauche à droite, pour aider le corps à accélérer la circulation sanguine.

### ÉTUDE

L'exercice par vibrations augmente-t-il la circulation de la peau ?  
(International Medical Journal of Experimental and Clinical Research, février 2007)

### CONCLUSION

La vibration de courte durée seule a augmenté de manière significative le flux sanguin de la peau.

# LA FORCE MUSCULAIRE

---

Il est bien connu que les muscles brûlent plus de calories que les graisses, ce qui signifie que votre taux métabolique sera augmenté même si vous êtes immobile. De plus, la construction de muscles forts est essentielle pour obtenir un corps sculpté, car les muscles tonifiés ont tendance à dissimuler les courbes que vous souhaitez faire disparaître. Le MaxBoard est idéal pour stimuler ces gros muscles brûleurs de graisses et, combiné à un plan d'alimentation raisonnable, vous obtiendrez des résultats encore plus rapides.

Mieux encore, vous n'avez pas besoin de faire des exercices difficiles pour en tirer des bénéfices. Certaines personnes aiment simplement se tenir debout sur la plate-forme. D'autres font des squats, des fentes, des pompes et même des coups de golf. Votre choix de positions d'exercice dépendra de vos besoins.

## ÉTUDE

Effets de 24 semaines d'entraînement par vibrations du corps entier sur la composition corporelle et la force musculaire chez une femme non entraînée (International Journal of Medicine, janvier 2004)

## CONCLUSION

Le gain de force obtenu grâce à la vibration est comparable au gain de force obtenu grâce à l'entraînement cardio et à l'entraînement en résistance, mais en une fraction du temps d'un entraînement traditionnel.



# ÉTIREMENTS / SOUPLESSE

---

Les étirements statiques affaiblissent vos muscles. L'étirement dynamique tel qu'il est proposé par le MaxBoard ne le fait pas. C'est parce que l'étirement se fait en mouvement. Cela permet aux muscles de rester engagés et de travailler, alors que les étirements classiques ne font que tirer sur les muscles.

## ÉTUDE

Exercice d'oscillation du corps entier chez les personnes âgées (Hôpital universitaire de Kagawa, Japon 2003).

## CONCLUSION

La thérapie par mouvements oscillatoires du corps améliore de manière significative l'équilibre en position debout chez les personnes âgées, ce qui contribue à prévenir les chutes et les fractures.

# AMÉLIORATION DE LA POSTURE

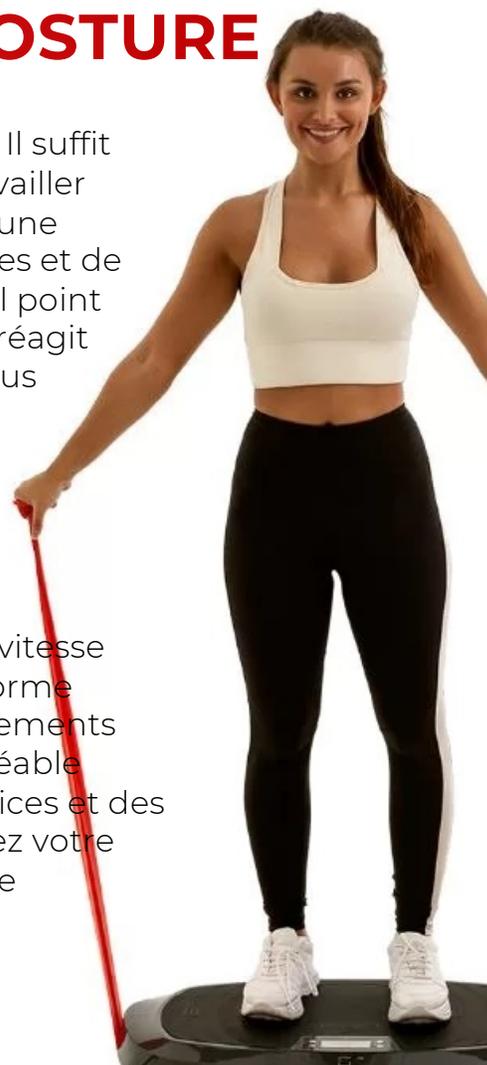
---

Le MaxBoard est très utile pour améliorer la posture. Il suffit de se tenir debout sur la machine tout en faisant travailler les muscles de l'estomac et des fessiers pour garder une posture droite. Cela permet de rééduquer vos muscles et de les rendre plus forts. Vous serez étonné de voir à quel point cela peut être un défi, et à quelle vitesse votre corps réagit en vous récompensant par une meilleure posture, plus attrayante, et un corps plus fort !

## MASSAGE

---

Il suffit de se tenir debout sur votre MaxBoard à une vitesse élevée et de sentir la relaxation s'installer ! La plate-forme MaxBoard oscille de gauche à droite jusqu'à 2 mouvements par seconde, donnant à votre corps un massage agréable qui fait fondre les tensions. Rien de tel que des exercices et des massages réguliers pour évacuer les tensions ! Utilisez votre MaxBoard tous les jours pour vous sentir au mieux de votre forme.



## INCONTINENCE

---

Se tenir debout et serrer le muscle de Kegel renforce ce muscle, ce qui peut réduire ou éliminer l'incontinence.

## MOUVEMENTS DES INTESTINS

---

Beaucoup de nos clients nous rapportent qu'ils sont devenus plus réguliers depuis qu'ils utilisent la machine quotidiennement.

## SANTÉ DU DOS

---

Un grand nombre de nos clients ont trouvé en nous un moyen de gérer leur inconfort physique dû à une position assise trop longue. Étirez et tonifiez les muscles dont vous avez besoin en toute simplicité grâce à au MaxBoard.

## BEAUTÉ

---

Le MaxBoard aide réellement à réduire la cellulite ! Des études montrent une réduction significative (25,7%) de la cellulite avec seulement 3 séances par semaine (11 heures au total sur 24 semaines). Combiné avec des exercices, cette réduction passe à 32% (Sanader. Anti Cellulite Untersuchung, 2003)



## DRAINAGE LYMPHATIQUE

Le cœur a une pompe. Cependant le fluide lymphatique n'a pas de pompe pour circuler. Par conséquent, la circulation repose sur le mouvement. Quel meilleur mouvement peut-il y avoir qu'un mouvement jusqu'à 20 fois par seconde ? La source de la plupart des maladies est la congestion - le mouvement est la clé pour évacuer les toxines.

## AVANT ET APRÈS L'EFFORT

Il faut normalement environ 30 minutes d'étirements pour assouplir vos muscles et vos articulations. Aussi peu que 5 minutes de mouvement oscillatoire peuvent donner des résultats similaires.

Utilisez le MaxBoard pour préparer les muscles. Le balancement gauche/droite réchauffera vos muscles avant tout exercice.

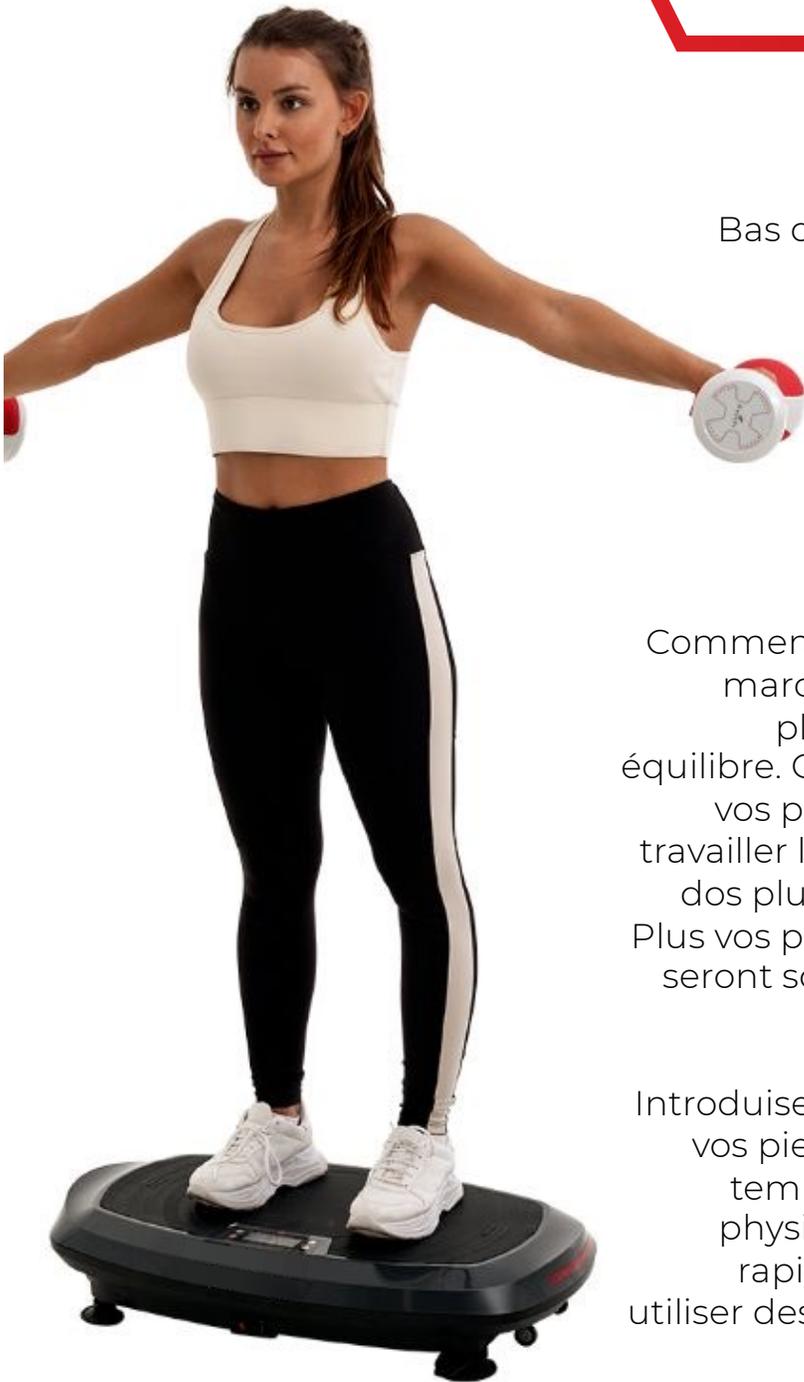
Après un exercice d'entraînement vigoureux, par exemple le hockey, le basket-ball, la randonnée, le ski, en vous tenant debout sur le MaxBoard, le balancement oscillatoire de la plate-forme détendra les muscles fatigués afin de réduire le risque de crampes musculaires. Le MaxBoard doit être utilisé le plus tôt possible après chaque séance d'entraînement

## ÉCONOMIE D'ESPACE

Le MaxBoard est assez compact pour être rangé sous un lit ou dans un placard.



# POSITION INITIALE



## MUSCLES SOLLICITÉS

Bas du dos, abdominaux, intérieur des cuisses, stabilisateurs

## VITESSE

4-6

## 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 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.

# ABDOMINAUX

## MUSCLES SOLLICITÉS

Bas du dos, abdominaux, jambes, cardio

## VITESSE

5-8

## 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.  
Alterner à votre propre rythme.

Ajouter les bandes de résistances à vos pieds pour augmenter le niveau de difficulté.

# POMPES



## **MUSCLES SOLLICITÉS**

Bas du dos, abdominaux, biceps, triceps, épaules

## **VITESSE**

5-8

## **TEMPS RECOMMANDÉ**

1 minute

Les mains vers l'avant, pliez les coudes jusqu'à ce que votre visage soit près du MaxBoard 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!

## FLEXION DES JAMBES

### MUSCLES SOLLICITÉS

Bas du dos, abdominaux, cuisses, fessier

### VITESSE

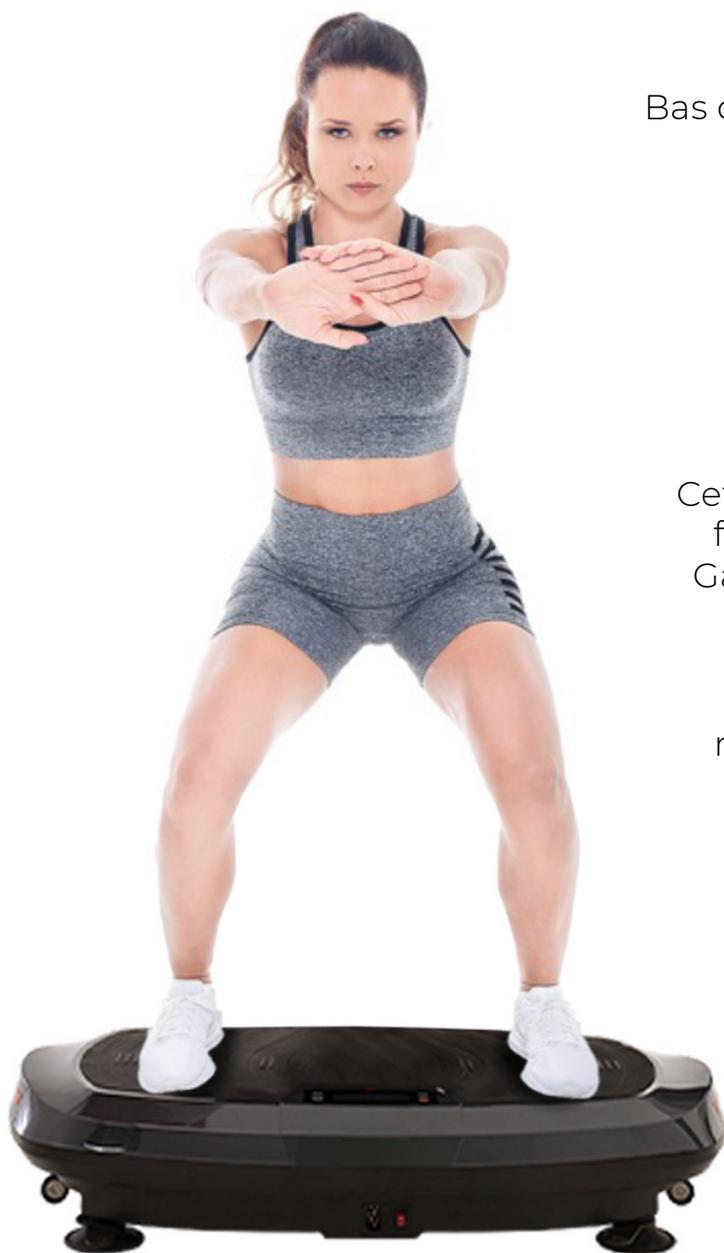
5-8

### TEMPS RECOMMANDÉ

3 minutes

Cet exercice fait travailler vos jambes 5 fois plus que sur une surface stable ! Gardez votre dos droit, déplacez-vous de haut en bas lentement.

Cela ne fera pas que renforcer les muscles dans vos cuisses, mais vous aidera aussi avec votre équilibre.



# FENTES

## MUSCLES SOLLICITÉS

Bas du dos, abdominaux, cuisses, fessier

## VITESSE

5-8

## TEMPS RECOMMANDÉ

3 minutes

La meilleure position pour placer votre pied est au centre de la planche.

En gardant votre pied au centre de la planche, tous les muscles de vos pieds s'engagent, améliorant ainsi votre alignement de marche.

Utilisez les bandes de résistance pour renforcer le haut de votre corps en même temps.



# PLANCHE DE CÔTÉ

## MUSCLES SOLLICITÉS

Bas du dos, abdominaux, jambes, stabilisateurs

## VITESSE

8-10

## 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.

