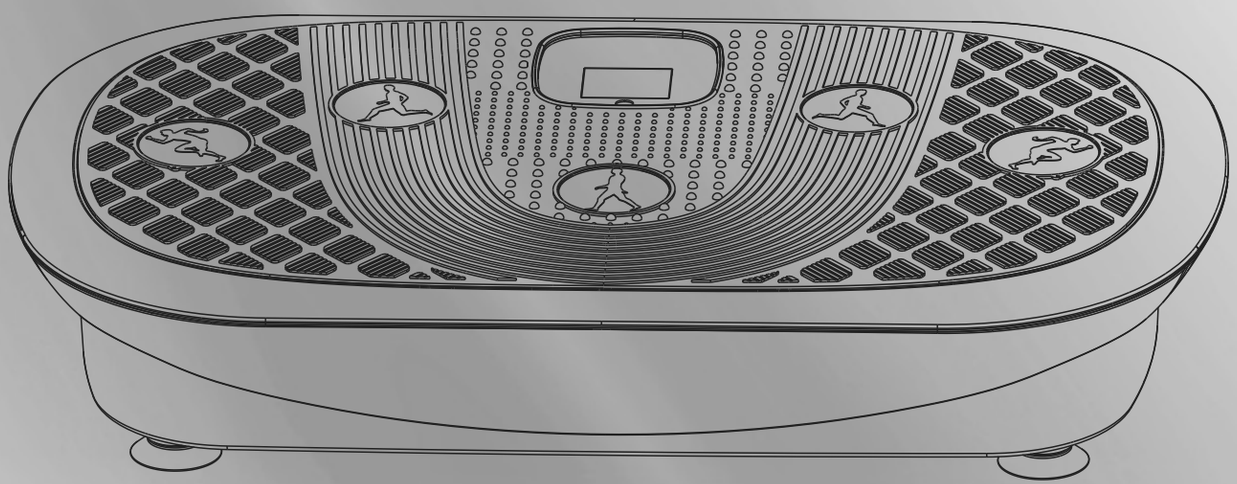
# LIFEPLATE® 4.0

## Manuel dentraînement



FRA

**© 2019 par MAXXUS Group GmbH & Co. Société en commandite**
Tous droits réservés

Ce document ne peut être reproduit, conservé dans un système de recherche ou transmis en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maxxus Group GmbH & Co. KG.

La reproduction, y compris sous forme électronique, n'est autorisée qu'avec l'autorisation écrite préalable et directe de MAXXUS Group GmbH & Co. KG.  Sous réserve de modifications techniques, de couleurs et d'erreurs.

## Informations générales et avertissements

S’entraîner à l’aide d’une plateforme vibrante est une méthode d’entraînement très complète qui, en plus d’agir sur les muscles, agit sur le reste du corps. Par exemple, la circulation sanguine est stimulée et le métabolisme du corps s’améliore. Depuis quelques années, les professionnels et les athlètes de haut niveau ont utilisé un équipement vibrant dans leurs entraînements pour son impact athlétique, intense et efficace, et à des fins thérapeutiques.

Dans les salles de sport, on trouve maintenant très souvent des plateformes vibrantes, elles deviennent de plus en plus populaires vibration plates et appréciées par de plus en plus d’utilisateurs.  Grâce à l’entraînement en douceur, mais aussi très efficace, qu’offrent les plateformes vibrantes, beaucoup de cabinets de physiothérapie utilisent cet appareil pour renforcer les muscles après une blessure ou à des fins de rééducation. En suivant les conseils avisés de votre thérapeute, vous pouvez aujourd’hui utiliser une plateforme vibrante chez vous, dans un but thérapeutique ou pour un entraînement sportif.

Quand vous programmez vos exercices, gardez à l’esprit que s’entraîner avec une plateforme vibrante, bien qu’étant très paisible pour le corps, reste très Intense. C’est pourquoi, il faut donner à votre corps assez de temps pour se reposer entre chaque entraînement individuel. En plus de l’entraînement musculaire, intense et efficace, offert par une plateforme vibrante, elle prodigue des effets positifs sur le corps.
Par exemple, ce type d’entraînement à un impact majeure sur la densité osseuse. Le métabolisme est stimuli de façon optimale par les vibrations, et cela peut avoir des effets positifs sur la perte de poids.
Si les points suivants vous concernent, vous devriez toujours définir clairement à l’avance avec votre médecin, si et de quelle manière une plateforme vibrante pourrait vous faire du bien :

- Pacemaker
- Tumeurs
- Epilepsie
- Plaies profondes
- Stérilet récemment implanté
- Inflammation aiguë
- Implants en métal ou en plastique
- Calculs dans les reins, vésicule biliaire et / ou vessie
- Diabète
- Dégénérescence des disques
- Maladies cardiovasculaires
- Thrombose
- Métastases
- Opérations récentes
- Grossesse
- Fractures graves
- Infections graves, par ex. la grippe ou autre
- Implants dentaires
- Maladies musculaires et articulaires
- Déformations osseuses et / ou articulaires
- Maladies cardiaques et cardiovasculaires

Si vous avez des problèmes de santé, des restrictions ou questionnement qui ne sont pas mentionnés ici, discutez avec votre médecin traitant ou votre thérapeute pour savoir si et de quelle manière vous devriez utiliser cet appareil avant de commencer à vous entraîner.

## Veuillez lire et suivre les instructions ci-dessous avant de commencer à vous entraîner avec la plateforme vibrante :

1. **Manuel d'utilisation et d'assemblage**
   Avant de commencer à vous entraîner, veuillez lire et vous familiariser avec les informations générales et les consignes de sécurité continues dans le manuel d'utilisation et d'assemblage.

2. **Gardez les genoux toujours légèrement fléchis !**
   Ne vous tenez pas sur la plateforme vibrante avec les jambes tendues. Fléchissez toujours vos genoux. Avec les genoux fléchis, les vibrations sont mieux absorbées par votre corps et, par conséquent, diminuent en force avant d'atteindre votre tête.

3. **Ne prenez aucun risque !**
   Si vous avez un problème de santé (par ex. Une douleur au dos), veuillez consulter votre médecin avant de commencer votre entraînement par vibration. Si vous êtes enceinte, vous devez éviter l'entraînement par vibration.

4. **Buvez suffisamment !**
   Votre corps demande une quantité de liquides suffisante. Vous devez donc boire au moins 300 ml d'eau ou de jus de fruit mélangé à de l'eau avant l'entraînement.

5. **Commencez doucement !**
   Votre programme d'entraînement doit débuter au rythme de 2 fois par semaine pendant 10 minutes. Commencez à une fréquence/Vitesse faible et augmentez-la très doucement.

6. **N'oubliez pas de prendre soin de votre système cardiovasculaire**
   Comme l'entraînement par vibration n'implique que très peu une activité cardiovasculaire, nous vous conseillons de réaliser quelques exercices cardiovasculaires en complément de votre entraînement à par vibration.



### A1 Squats, facile
Tous les muscles des jambes

**Position de départ :**
Tenez-vous sur l'appareil les pieds écartés de la largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis, le corps engagé avec les fesses pointant vers l'arrière et une légère pression sur les talons.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Déplacez les fesses légèrement de haut en bas



### A2 Squats, difficile
Tous les muscles des jambes

**Position de départ :**
Tenez-vous sur l'appareil les pieds écartés de la largeur des hanches, les bras tendus en diagonal vers le haut, les genoux légèrement fléchis, le corps engagé avec les fesses pointant vers l'arrière et une légère pression sur les talons.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Déplacez les fesses légèrement de haut en bas



### A3 entraînement des mollets, facile
Muscles des mollets

**Position de départ :**
Tenez-vous sur l'appareil les pieds écartés de la largeur des hanches, les genoux fléchis, les bras tendus en diagonal vers le haut, le corps engagé, les talons légèrement levés.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Déplacez les talons légèrement de haut en bas

FRA



## A4 entraînement des mollets, difficile

Muscles des mollets

**Position de départ :**
Tenez-vous sur l'appareil les pieds écartés de la largeur des hanches, les genoux fléchis, les bras tendus vers le haut, les talons levés.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Déplacez les talons légèrement de haut en bas



## A5 Fente, à une jambe

Cuisses, fessiers

**Position de départ :**
Placez un pied au centre de l'appareil et tendez l'autre jambe en arrière. Le genou de la jambe en avant ne doit jamais dépasser votre pied. Le haut du corps tendu, les bras tendus en diagonal vers le l'avant et vers le haut
**Variations :**
1. Tenez cette position



## A6 Abdos, facile

Abdominaux

**Position de départ :**
Asseyez-vous sur l'appareil, penchez-vous légèrement en arrière avec les genoux levés vers la poitrine.
**Variations :**
1. Tenez cette position



## A7 Abdos, moyen

Abdominaux

**Position de départ :**
Asseyez-vous sur l'appareil, penchez-vous en arrière en formant un angle avec les genoux levés devant vous en formant un angle, les mains tenant chaque côté de la tête, les coudes dirigés vers l'extérieur, le corps engagé.
**Variations :**
1. Tenez cette position



## A8 Abdos, difficile

Abdominaux

**Position de départ :**
Asseyez-vous sur l'appareil, penchez-vous en arrière en formant un angle, avec les jambes légèrement levées devant vous, les mains tenant chaque côté de la tête, les coudes dirigés vers l'extérieur. Le corps engagé.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Levez et baissez doucement les pieds en les éloignant de votre corps.



## A9 Abdos, dynamique

Abdominaux

**Position de départ :**
Asseyez-vous sur l'appareil, penchez-vous en arrière avec les jambes croisées, légèrement levées devant vous. Les mains croisées devant votre poitrine, le haut du corps levé. Le corps engagé.
**Variations :**
1. Croisez vos jambes, alternativement, la jambe gauche au-dessus de la jambe droite et la jambe droite au-dessus de la jambe gauche. Variez la vitesse.



## A10 Position des avant-bras
Abdominaux et muscles du bas du dos

**Position de départ :**
Posez vos avant-bras sur l'appareil avec les jambes tendues en arrière et alignées avec vos hanches, vos orteils posés sur le sol. Le corps engagé et tendu.
**Variations :**
1. Tenez cette position



## A11 Position du chien
Les muscles des épaules, du dos, les abdominaux et les triceps

**Position de départ :**
Face vers le bas, placez les mains écartées de largeur des épaules sur l'appareil. Tendez les jambes en arrière avec les pieds joints. Les bras et le dos tendus, et le corps engagé.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Déplacez vos talons vers le bas pour toucher le sol



## A12 Etirement du dos
Muscles du bas du dos et des jambes

**Position de départ :**
Tenez-vous sur l'appareil les jambes écartées de la largeur des hanches, les genoux fléchis, le haut du corps penché en avant, les fesses levées et le dos légèrement voûté. Les mains tiennent chaque côté de la tête.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Levez et baissez légèrement le haut du corps



## A13 Etirement du dos, dynamique
Muscles du bas du dos et des jambes

**Position de départ :**
Tenez-vous sur l'appareil les jambes écartées de la largeur des hanches, les genoux fléchis, le haut du corps penché en avant et le dos légèrement voûté.
Les bras tendus au niveau des épaules, devant vous, les mains jointes.
**Variations :**
1. Tournez légèrement le haut du corps de droite à gauche.



## A14 Rameur
Muscles du dos

**Position de départ :**
Tenez-vous aux poignées, debout face à l'appareil avec les genoux fléchis, le dos tendu et les fesses légèrement en arrière. Le corps engagé et les épaules en arrière. Tirez vers l'arrière les poignées, les coudes collés au corps.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Déplacez les mains vers l'avant et l'arrière de l'appareil



## A15 Position latérale des épaules
Muscles latéraux des épaules

**Position de départ :**
Debout sur l'appareil, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les genoux légèrement fléchis. Tenez les poignées, les bras levés sur les côtés. Ouvrez le thorax en gardant les épaules basses et contractées.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Gardez les bras tendus et baissez et levez-les doucement en avant de l'appareil.

FRA



## A16 Position des épaules en avant, tendus

Muscles avant des épaules

**Position de départ :**
Debout sur l'appareil, les pieds écartés de la largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis, le corps engagé. Tenez les poignées et levez les deux bras tendus devant vous, à la hauteur des épaules. Baissez les épaules.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Baissez et levez doucement les bras en avant et à l'écart du centre de l'appareil.



## A17 Position des épaules en avant, croisées

Muscles latéraux des épaules

**Position de départ :**
Debout sur l'appareil, les pieds écartés de la largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis, le corps engagé. Tenez les poignées en les croisant et levez les bras ouverts vers les côtés, le thorax ouvert et les épaules contractées.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Baissez et levez doucement les bras en avant et à l'écart du centre de l'appareil.



## A18 Pompes, facile

Les muscles de la poitrine, des épaules et les triceps

**Position de départ :**
Placez les mains légèrement orientées vers l'intérieur, à la largeur des épaules. Les coudes fléchis, les genoux sur le sol, le corps engagé.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. De petits mouvements vers le haut et le bas (Tendez et fléchissez vos bras)



## A19 Pompes, difficile

Les muscles de la poitrine, des épaules et les triceps

**Position de départ :**
Placez les mains légèrement orientées vers l'intérieur, à la largeur des épaules. Les coudes fléchis, les jambes tendues vers l'arrière, les pieds joints sur le sol et le corps engagé.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. De petits mouvements vers le haut et le bas (Tendez et fléchissez vos bras)



## A20 Hammer Curl

Biceps

**Position de départ :**
Debout sur l'appareil, les pieds écartés de la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis. Tenez les poignées avec les coudes fléchis à angle droit et les points perpendiculaires vers l'avant. Le corps engagé.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Levez et baissez vos avant-bras



## A21 Triceps Pulls

Triceps

**Position de départ :**
Debout sur l'appareil, les pieds écartés de la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis. Tenez les poignées avec le haut du corps légèrement fléchi vers l'avant. Levez le haut des bras en arrière, en formant un angle et placez les avant-bras vers le haut et en arrière.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. Levez et baissez vos avant-bras



## A22 Dips
Triceps

**Start Position :**
Placez les mains avec les doigts en avant, sur le bord de l'appareil. Les coudes en arrière, les bras fléchis en formant un angle. Les talons sur le sol. Levez les fesses du sol.
**Variations :**
1. Tenez cette position
2. De petits mouvements vers le haut et le bas (Tendez et fléchissez vos bras)



## A23 Exercice combiné I
Tout le corps

**Position de départ :**
Faisant face au sol, les mains sur l'appareil écartées de la largeur des épaules. Les bras tendus, les pieds joints en arrière sur le sol. Les fesses levées au-dessus de la hauteur de la tête. Alternativement, levez et baissez la jambe droite puis la jambe gauche, tendus vers l'arrière.



## A24 Exercice combiné II
Tout le corps

**Position de départ :**
Faites une fente avec le pied avant place au centre de l'appareil et la jambe fléchie. Tenez les poignées par-dessous, les coudes formant légèrement un angle. Levez le haut du bras en ramenant les mains au niveau du front et baissez-les de nouveau. Changez la position des jambes à la moitié de l'exercice.

FRA

## Suggestions d'entraînement

Veuillez noter que les programmes d'entraînement suivants sont des suggestions pour votre entraînement individuel par vibration. Ces programmes d'entraînement n'ont aucun lien avec les programmes installés dans la plateforme vibrante.

### Programme 1
**« Entraînement de santé »**

Echauffement : A24

Renforcement : A1, A6, A7, A12, A14, A18, A20

**Terminez la séance avec de l'étirement intensif !**

### Programme 2
**« Renforcement de tout le corps »**

Echauffement : A24

Renforcement : A2, A4,10, A11, A13, A14, A16, A17, A19, A20, A22

**Terminez la séance avec de l'étirement intensif !**

### Programme 3
**« Entraînement des zones à problème »**

Echauffement : A5

Renforcement : A2, A6, A9, A12, A14, A15, A18, A22, A23

**Terminez la séance avec de l'étirement intensif !**

## Etirements

Terminez chaque séance d'entraînement avec ces exercices d'étirement. La plateforme vibrante est éteinte pour ceux-ci. Les exercices d'étirement peuvent aussi être réalisés sans l'utilisation de la plateforme vibrante.



### D1
**Etirement du muscle flexeur de la hanche**

Allongez-vous, le bas des jambes sur la plateforme vibrante et le haut du corps sur le sol. Tournez votre corps dans la direction oppose de vos genoux.



### D2
**Etirement du mollet**

Marchez légèrement sur l'appareil avec un pied et l'autre sur le sol. Les deux jambes légèrement fléchies et les pieds pointant vers l'avant, poussez sur l'arrière de vos talons et penchez doucement vers l'avant avec le poids du corps.



### D3
**Etirement de l'adducteur**

Debout, de profil à l'appareil, un pied tendu sur le côté vers l'appareil et l'autre pied, avec la jambe légèrement fléchie, sur le sol. Les deux pieds pointent vers l'avant. Penchez au-dessus du genou de la jambe sur le sol, en amenant doucement le poids de votre corps en avant, en vous étirant légèrement.



### D4
**Etirement du dos et des épaules**

Agenouillez-vous devant la plateforme vibrante. Placez les mains sur la plateforme, les bras tenus vers l'avant. Etirez vos fesses vers l'arrière tout en baissant vos épaules, dans un léger étirement, le long de votre dos.



### D5
**Etirement du bas du dos**

Asseyez-vous sur l'appareil, les jambes relâchées et fléchies, les talons au sol. Saisissez vos chevilles et appuyez le haut de votre corps vers l'avant, dans un léger étirement.



### D6
**Etirement de la taille**

Faites une légère fente avec un pied au centre de l'appareil et l'autre sur le sol. Gardez le corps vertical, placez les mains sur la taille et contractez légèrement pour étirer.

FRA

# LIFEPLATE®

**Maxxus Group GmbH & Co. KG**
Zeppelinstr. 2
D-64331 Weiterstadt
Allemagne
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de