

FINNLO

BIO FORCE™



MANUEL D'UTILISATEUR

Informations importantes concernant la sécurité.....	2
Spécifications du contenu de l`emballage	3
Consignes de sécurité	4-5
Introduction	6
Instructions de montage	7-21
Liste des pièces	22-23
Usage et entreposage	24
Indications pour les exercices.....	25-26
Système et entraînement Bio Force TM	27
Début	
Postions des rouleaux.....	28
Réglage de la fermeture à glissière	29
Réglage du siège et du dispositif pour la levée des jambes	29
Programme pour 8 semaines d`exercices	30-39
Prog. d`échauffement et de déchauffement/étirement.....	40-41
Exercices Bio Force TM	42-82
Jambes	44-54
Poitrine & dos.....	55-64
Epaules.....	65-71
Bras.....	72-80
Ventre & bas du dos.....	81-82
Entraînement cardio-vasculaire	
Entraînement cardio-vasculaire progressif	83-85
Plans d`entraînement cardio-vasculaire	86
Journal d`entraînement.....	87
Journal des exercices	88

ATTENTION

VOUS OU DES TIERS PEUVENT ÊTRE SÉRIEUSEMENT BLESSÉS SI VOUS NE SUIVEZ PAS LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ APPOSÉES SUR L'APPAREIL OU FIGURANT DANS CE MANUEL.



- 1) **Consultez un médecin avant de commencer ce programme d'entraînement ou un autre.** Le médecin devrait vous conseiller en fixant votre fréquence cardiaque cible par rapport à votre âge et votre condition physique. Certains exercices ne sont peut-être pas appropriés pour tout le monde. Ceci est particulièrement important pour des personnes âgées de plus de 35 ans, des femmes enceintes ou des personnes à la santé fragile. **Si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, vous devrez consulter votre médecin.**
- 2) **Commencez votre entraînement progressivement.** Même si vous êtes un sportif expérimenté, démarrez avec le programme pour débutants et familiarisez-vous d'abord avec les exercices avant de passer à l'entraînement pour avancés.
- 3) **Évitez le surentraînement avec ce plan d'entraînement ou un autre.** Écoutez votre corps et réagissez à des changements éventuels. Vous devrez apprendre de différencier la « bonne » douleur comme la fatigue de la « mauvaise » douleur en cas de blessures. **Si vous ressentez n'importe quelle douleur ou une sensation d'oppression dans la poitrine, une fréquence cardiaque inhabituelle, des vertiges ou un essoufflement, abandonnez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.**
- 4) **Échauffez-vous avant chaque programme d'exercices** par des exercices d'une très faible résistance.
- 5) **Vérifiez l'appareil avant CHAQUE usage. Ne vous entraînez jamais avec l'appareil quand il ne fonctionne pas correctement.**
- 6) **Faites attention quand vous montez et descendez de l'appareil.** Placez l'appareil sur une surface plane et solide. Suivez les instructions de la vidéo et les instructions sur la page 44 à 82 pour acquérir une technique appropriée aux exercices.
- 7) **Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu comment il en ressort de ce mode d'emploi. Ne modifiez pas l'appareil et utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.**
- 8) **Laissez derrière et devant l'appareil une distance suffisante.** Entraînez-vous loin des enfants, des animaux et des meubles.
- 9) **Portez des vêtements appropriés lors de votre entraînement.** Les vêtements d'entraînement devraient vous laisser la liberté de mouvement nécessaire. Portez des chaussures de sport confortables avec des semelles antidérapantes.

10) CET APPAREIL N'EST PAS APPROPRIÉ POUR LES ENFANTS.

Les parents et d'autres surveillants devraient être conscients de leur responsabilité, car le l'envie du jeu des enfants peut mener à des situations, pour lesquelles l'appareil n'a pas été conçu.

Pour prévenir des blessures, écarter les enfants de cet appareil d'entraînement tout comme d'autres appareils semblables et suivez ces règles :

- Tenez les enfants éloignés des locaux où se trouvent vos appareils d'entraînement.
- Conservez les appareils d'entraînement toujours dans une salle pouvant être fermée à clé.
- Assurez-vous du lieu où se trouvent vos enfants pendant que vous vous entraînez.
- N'écoutez pas de la musique par des oreillettes lors de votre entraînement.

- 11) **Respirez normalement et** ne retenez jamais l'air au cours d'un exercice. Vous devez être en mesure de mener une conversation tout en vous entraînant.
- 12) **Après l'entraînement, déchauffez vous** pendant 5 à 10 minutes par une course lente, suivie d'étirements.
- 13) **Les personnes handicapées doivent avoir une autorisation médicale** avant d'utiliser cet appareil. Ils devraient être surveillés pendant l'entraînement.
- 14) **Une seule personne doit utiliser cet appareil, jamais plusieurs personnes en même temps.**
- 15) **N'approchez jamais des parties du corps ou d'autres objets de l'appareil pendant qu'il est utilisé.**

Assurez-vous lors du montage et l'utilisation de ne pas vous coincer les doigts ou les mains dans les pièces mobiles.

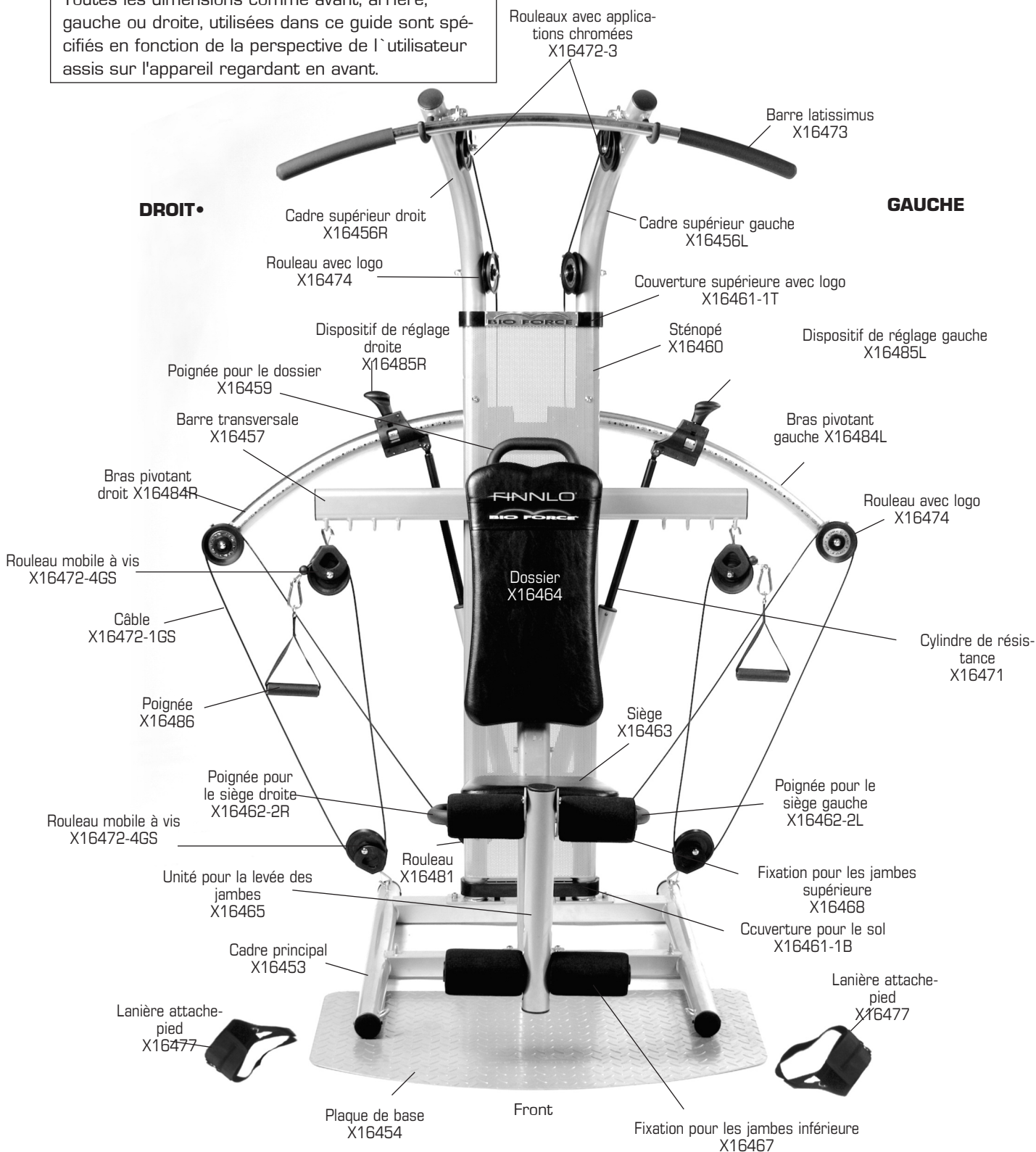
**Graphique des spécifications :
Dimensions dans l'état monté.**

Long : 134 cm
Large : 165 cm
Haut : 208 cm

Poids du produit: ca. 78 kg
Poids corporel maximal: 135 kg

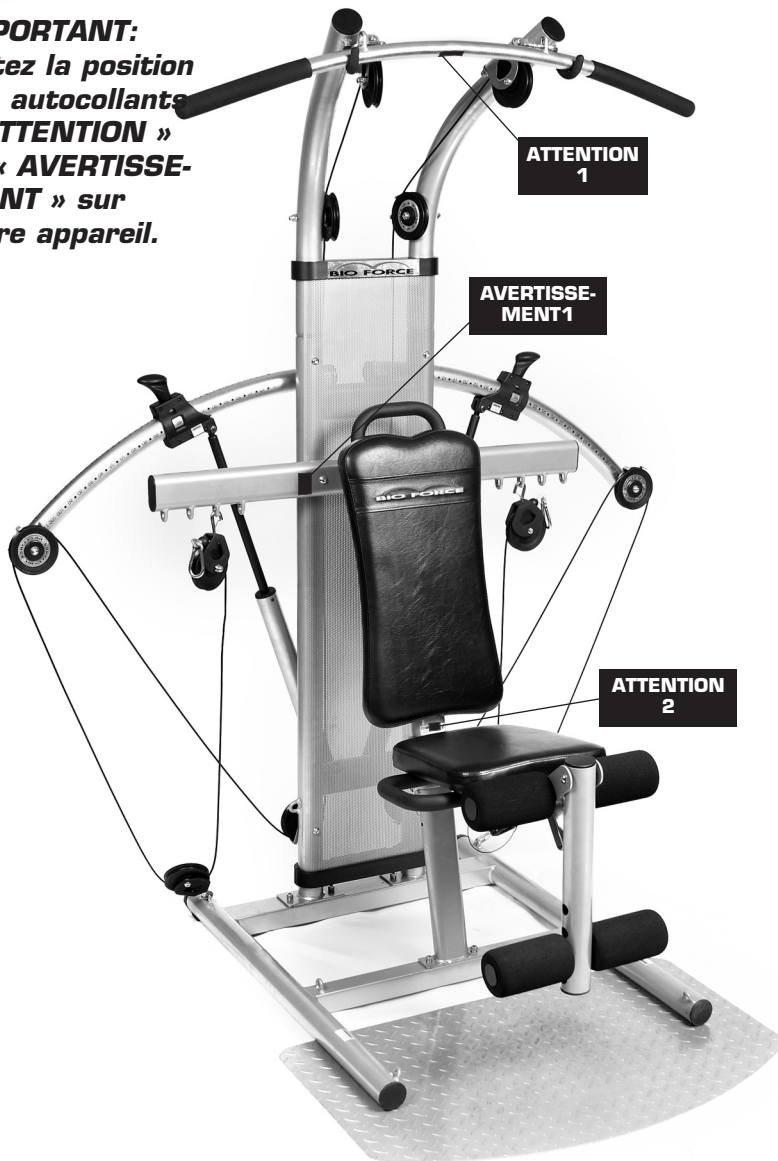
PRÉCISION :

Toutes les dimensions comme avant, arrière, gauche ou droite, utilisées dans ce guide sont spécifiés en fonction de la perspective de l'utilisateur assis sur l'appareil regardant en avant.



+ ces pièces sont les mêmes à droite et à gauche de l'appareil.

IMPORTANT:
 Notez la position
 des autocollants
 « **ATTENTION** »
 et « **AVERTISSE-
 MENT** » sur
 votre appareil.



AVERTISSEMENT 1

ATTENTION

Lorsque l'appareil n'est pas utilisé,
 déposer la barre Latissimus.

AVERTISSEMENT 1

ATTENTION

Avant le montage, lire les instructions
 d'assemblage ! Assurez-vous que les
 enfants ne se trouvent pas près de l'ap-
 pareil. Poids maximum utilisateur : 135 kg.

AVERTISSEMENT 2



DANGER

TENIR LES MAINS ELOIGNÉES PENDANT
 LE MONTAGE/DÉMONTAGE

**AVERTISSE-
 MENT 3**

DANGER



RISQUE DE BLESSURES!
 ÉLOIGNER LES MAINS
 LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

**AVERTISSE-
 MENT 5**

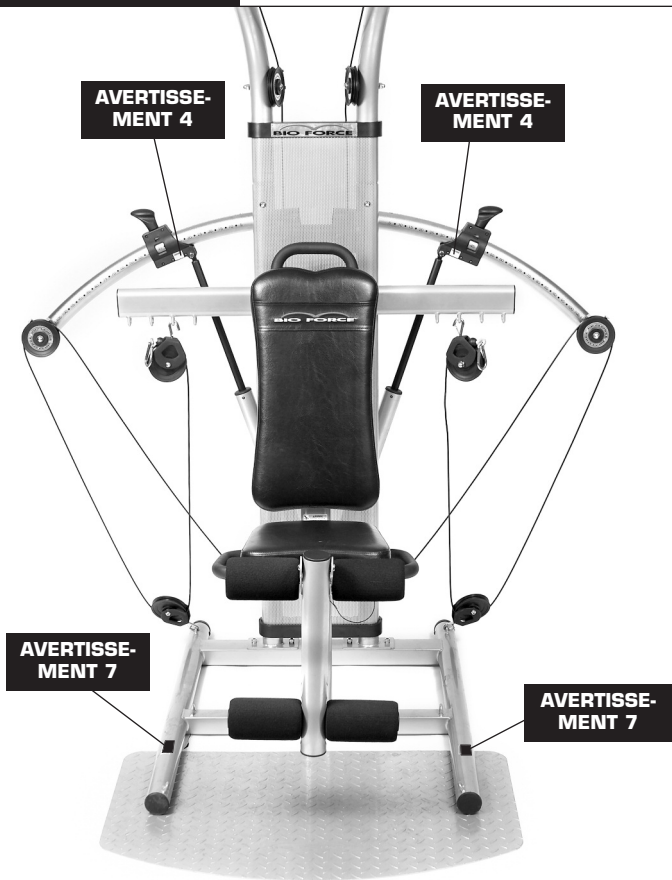
(6 positions)

DANGER



Tenir les mains
 éloignées des
 rouleaux et
 des parties
 mobiles.





AVERTISSEMENT 4

AVERTISSEMENT 4

AVERTISSEMENT 7

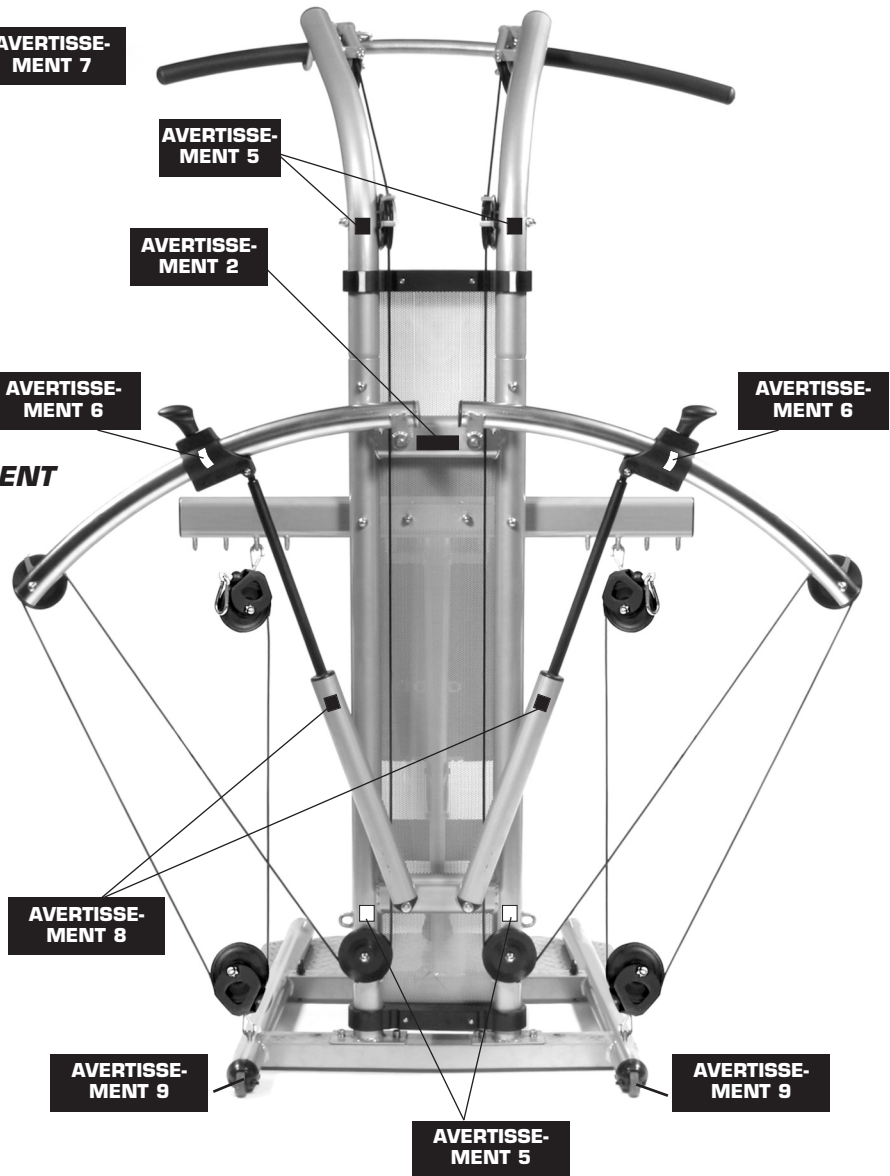
AVERTISSEMENT 7

AVERTISSEMENT 4 (2 positions)

ATTENTION
Assurez-vous que la cheville soit bien enclenchée avant le début de l'exercice.

AVERTISSEMENT 7 (2 positions)

ATTENTION
Pendant les exercices en position debout, restez toujours sur la plate-forme.



AVERTISSEMENT 5

AVERTISSEMENT 2

AVERTISSEMENT 6

AVERTISSEMENT 6

AVERTISSEMENT 8

AVERTISSEMENT 9

AVERTISSEMENT 5

AVERTISSEMENT 9

AVERTISSEMENT 5 (6 positions)

AVERTISSEMENT 5
AVERTISSEMENT 5
DANGER
Tenir les mains éloignées des rouleaux/parties mobiles.

AVERTISSEMENT 6
AVERTISSEMENT 6
RISQUE DE BLESSURES !
Tenir les mains à l'écart pendant le réglage des poids.

AVERTISSEMENT 8 (2 positions)

AVERTISSEMENT 8
ATTENTION
Le cylindre est sous pression. Ne pas ouvrir. Tenir à l'écart de feu et des sources de chaleur.

AVERTISSEMENT 9 (2 positions)

AVERTISSEMENT 9
AVERTISSEMENT 9
GEFAHR
Ne plus ôter les rouleaux après le montage.

AVERTISSEMENT 2
AVERTISSEMENT 2
ATTENTION
Transporter l'appareil seulement à deux.

Toutes nos félicitations...

... pour l'achat de votre système bio Force™ TNT ! Vous venez d'accomplir un pas important vers la réalisation de vos objectifs de remise en forme. Que ce soit une poitrine musclée, des jambes sexy et minces ou l'entraînement de l'ensemble du corps, le système Bio Force™ TNT vous aidera à atteindre ces objectifs.

Le bio Force™ est un appareil d'entraînement, doté d'un cylindre rempli avec de l'azote pour garantir la stabilité de la résistance pendant toute la durée du mouvement. Avec plus de 100 possibilités d'exercices, vous avez tout ce dont vous avez besoin pour votre entraînement. Bio Force vous permet d'entraîner l'ensemble de votre corps avec un seul appareil. Cela vaut pour tous - indépendamment de l'âge, du sexe ou du niveau actuel de votre condition physique.

Afin de vous faciliter le démarrage, nous avons joint un « programme de 8 semaines d'entraînement. Il décrit tous les exercices possibles que vous pourrez exécuter avec votre Bio Force. Lisez ce manuel attentivement avant le début de l'entraînement.

Nous sommes sûrs que vous serez enthousiasmé par votre système Bio Force™ TNT. Pour cette raison, nous demandons de nous communiquer vos résultats d'entraînement.

**Nous souhaitons que vous soyez entièrement satisfait -
car votre succès est également le nôtre.**

Votre équipe Finnlo

**HAMMER Sport AG
FINNLO Bio Force - succès d'entraînement
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm**

Courriel : info@finnlo.de - www.finnlo.de

FINNLO
BIO FORCE™

Est-ce que vous avez envie de devenir un modèle Bio Force ?

Alors faites-nous parvenir des photos montrant vos résultats d'entraînement à :

info@finnlo.de



REMARQUE :

Toutes les informations de position dans ce manuel, comme avant, arrière, gauche ou à droite, sont décrites à partir de la position assise avec le visage tourné vers l'avant.

**ASTUCES**

Utilisez une protection pour le sol pendant le montage de l'appareil et l'entraînement.

Assurez-vous que vous avez lu ces instructions entièrement et que tous les éléments de la page 8 soient inclus dans le volume de livraison.

Le produit doit être transporté à 83 degrés d'inclinaison. Assurez-vous que vous disposez de suffisamment de place avant de commencer avec le montage. Nous recommandons de monter l'appareil au lieu où vous allez l'utiliser.

ATTENTION ! SEULEMENT TRANSPORTER À DEUX !

Tous les boulons et écrous doivent être placés de l'avant vers l'arrière - les écrous au dos.

Certaines étapes du montage construction nécessitent probablement un levage de l'appareil qui doit être exécuté par 2 personnes.

Étalement des parts

Étalez les parts de votre bio Force™ comme décrit ici et sur les pages suivantes. Pour vous faciliter le montage, familiarisez-vous avec les noms et numéros des parts.

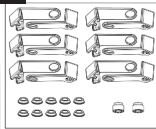
Assurez-vous que le volume de livraison soit complet.



Jeu de vis X16478 GS

Paquet 1

Gaines de câbles X16487GS



Tuyau pour la levée des jambes X16465

Poignées X16486 (2)

Unité pour la levée des jambes X16466

Cadre accessoire pour le siège X16462

Levée des jambes inférieur X16467
Levée des jambes supérieur X16468

Cadre principal X16453

Cadre supérieur droit X16456-

Lanières attachées X16477 (2)

Cadre inférieur gauche X16456-1L

Siège avec toutes les vis X16463

Rembouillage du dossier avec toutes les vis X16464

Unité de réglage droite

Unité de réglage gauche X16485L

Plaque de base X16454

*IMPORTANT : La poignée de gauche et de droite sont attachées au cadre accessoire.

Paquet 2

Cadre pour dossier X16458

Bras basculant gauche X16484L
Bras basculant droit X16484R

Dossier X16460

Barre latérale X16457

Entraînement de base & DVD avec instructions de montage X16451D

Barre latissimus X16473

Poignée pour le dossier avec toutes les vis X16459

Rouleaux avec logo X16474 (4)

Cadre vertical X16455

Couverture pour tôle perforée X16460

Cylindre de résistance X16471

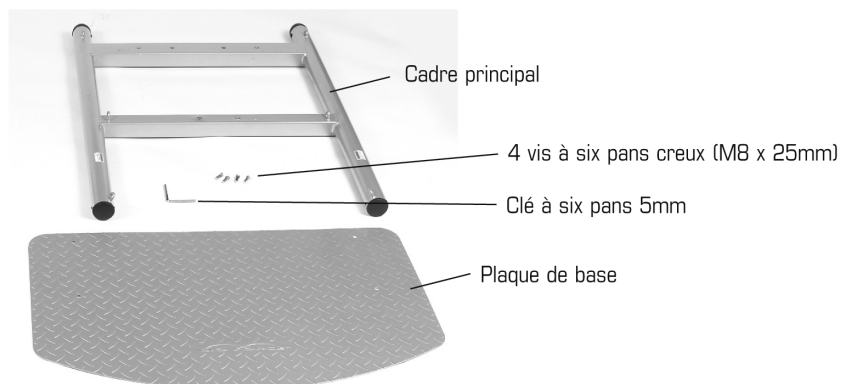
Câbles X16472 GS**

Couverture supérieure et inférieure X16461 vis à empreinte cruciforme
(2) M6 x 29mm - X16461-3 et
(2) M4 x 20mm vis à empreinte cruciforme - X16453-8

**IMPORTANT : chaque unité câble consiste en un câble, 1 rouleau chromé et 2 rouleaux mobiles.

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE MONTER LE BIO FORCETM AU LIEU PREVU POUR L'ENTRAÎNEMENT

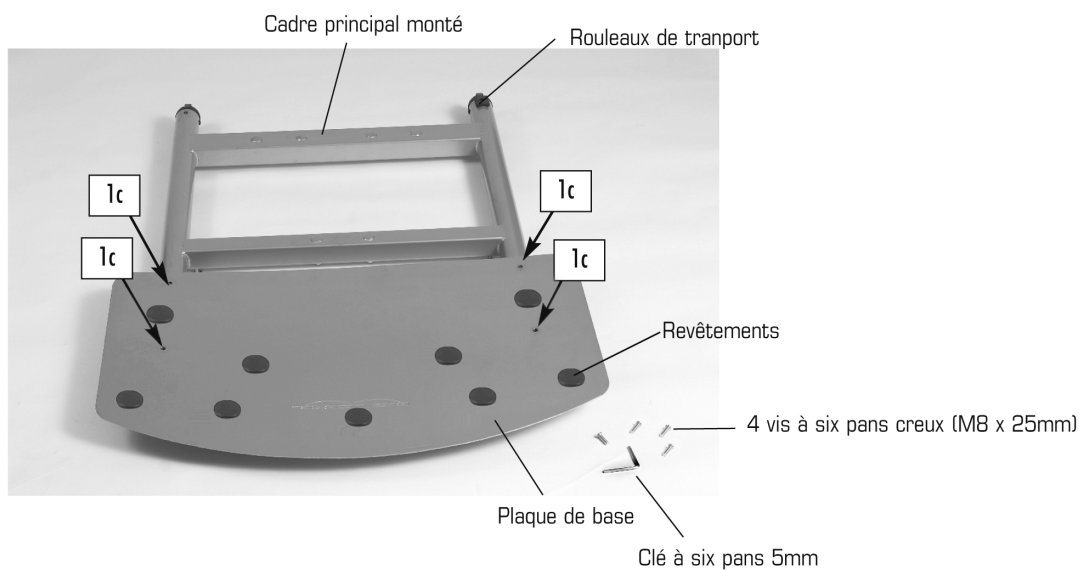
Pièces utilisés pour l'étape 1

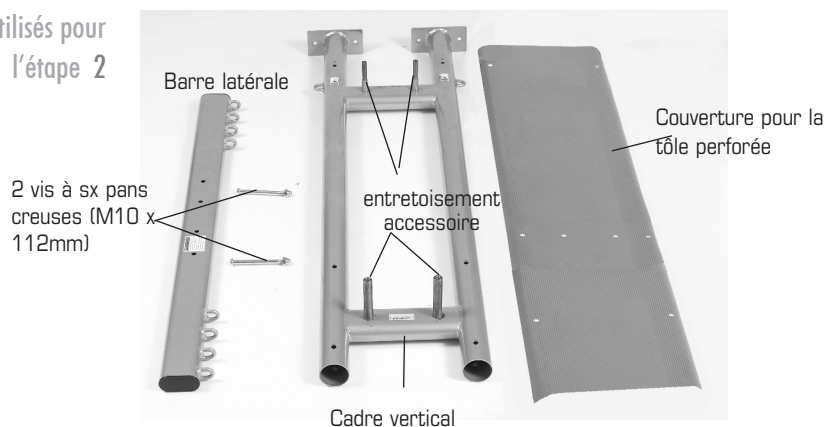


ÉTAPE 1 - Montage du cadre principal

- Retournez le cadre principal, les panneaux avertisseurs doivent pointer vers le bas.
- Positionnez la plaque de base sur le cadre principal et assurez-vous que le côté de la plaque de base pliée pointe vers l'extérieur.
- Alignez la plaque de base et le cadre principal et fixez-les avec les 4 vis.

Tournez le cadre monté vers le haut (les panneaux avertisseurs doivent pointer vers le haut).

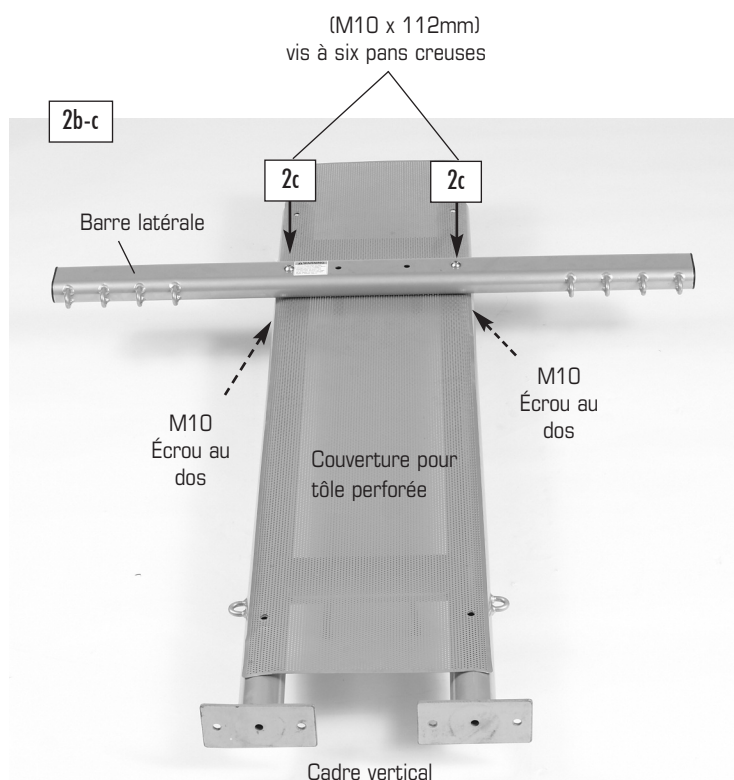


Pièces utilisés pour
l'étape 2

ÉTAPE 2 – Montage du cadre arrière

- Posez le cadre arrière afin que les entretoises montent vers le sol.
- Placez la couverture pour la tôle perforée et la barre transversale sur le cadre. Les panneaux avertisseurs de la barre transversale doivent montrer vers vous.
- Fixez le tout avec deux vis par les trous extérieurs de la barre transversale. Serrez les vis avec les écrous de l'autre côté.

Remarque : si vous vissez les vis à la main, vous pourrez orienter le cadre plus tard plus facilement. Les vis peuvent être serrées fermement plus tard.



Toutes les vis sont vissées de l'avant vers l'arrière.

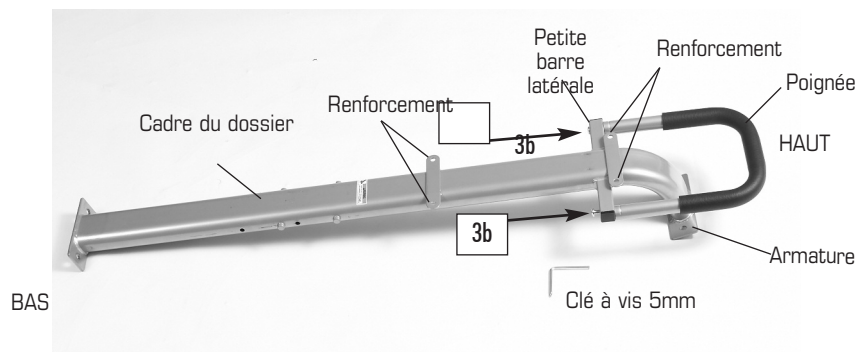
Pièces utilisés pour l'étape 3



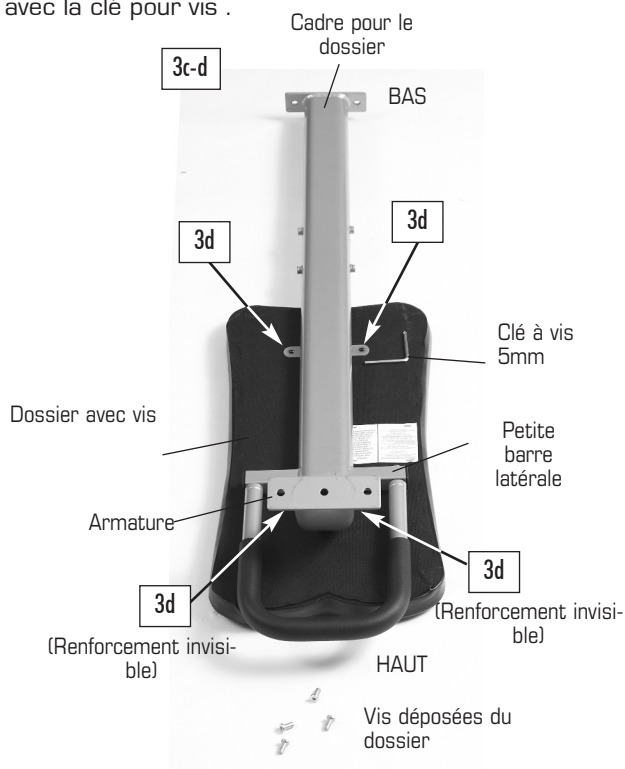
ÉTAPE 3 – Montage du cadre pour le dossier

- a. Déposez les vis de la poignée du dossier.
- b. Fixez la poignée avec les deux vis déposées sur le cadre du dossier et vissez-les bien.
- c. Retournez le rembourrage du dossier et déposez les vis.
- d. Retournez le rembourrage du dossier et positionnez-le à l'extrémité supérieure du cadre du dossier. Assurez-vous que l'extrémité supérieure du rembourrage (le bout avec le logo) se trouve à l'extrémité supérieure du cadre du dossier, le bout avec la poignée comme illustré ci-dessous.

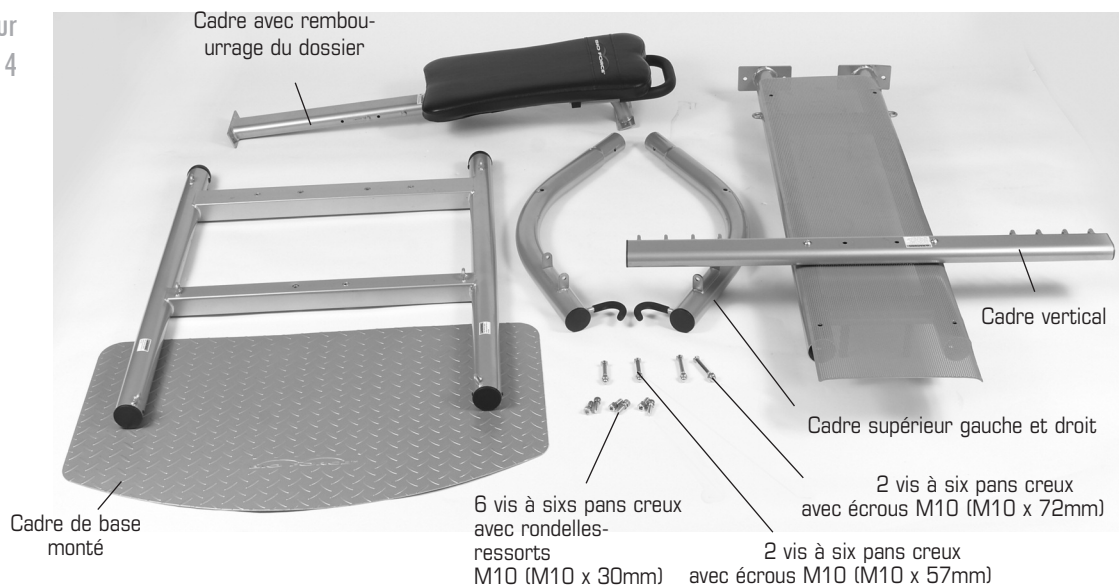
Fixez le rembourrage du dossier avec les 4 vis que vous avez déposées pendant l'étape 3 et vissez-les bien fermement avec la clé pour vis .



Cadre monté avec dossier



Pièces utilisés pour
l'étape 4



ÉTAPE 4 - Montage des composants principaux

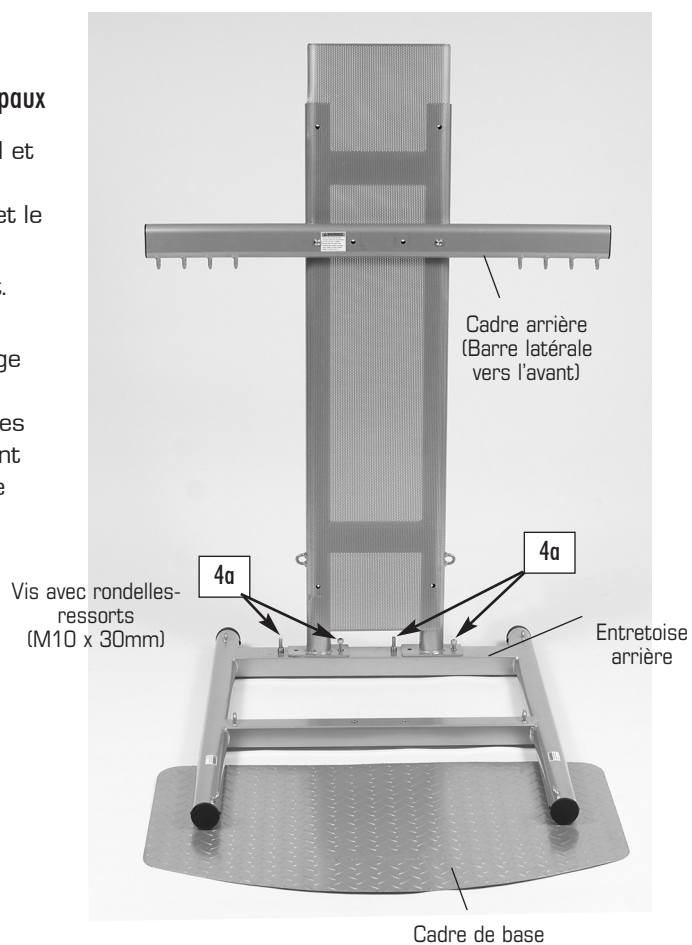
- a. Levez prudemment le cadre vertical et posez-le sur la partie arrière du cadre de base. La barre latérale et le sténopé montrent vers l'avant.

Fixez-le avec 4 vis et rondelles-ressort. Serrez les vis à la main.

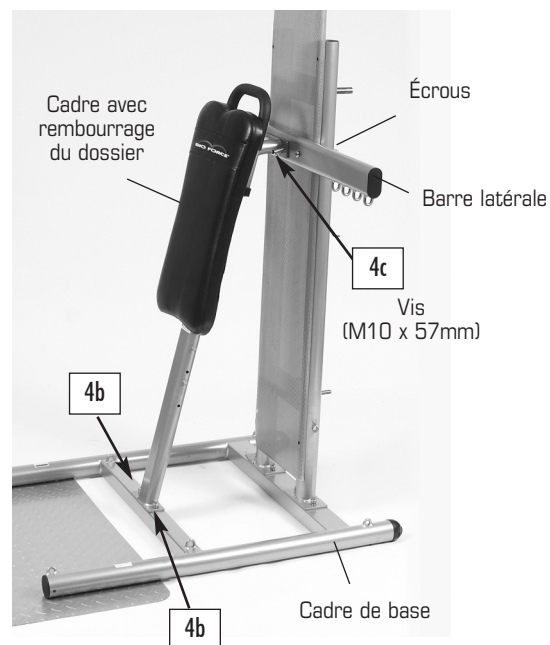
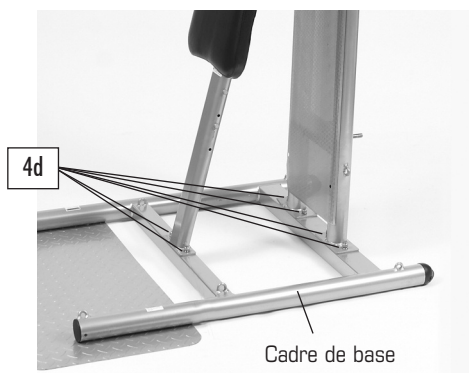
- b. Alignez le cadre avec le rembourrage du dossier avec l'armature à la barre latérale du cadre vertical. Les forures du cadre de base devraient être alignées avec celles du cadre avec le rembourrage du dossier. Serrez les vis à la main.

ATTENTION

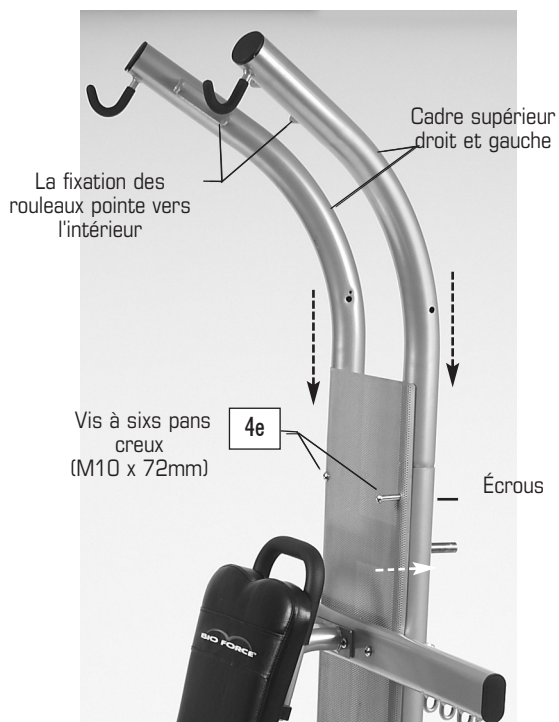
Uniquement monter à deux.



- c. Superposez les forures du cadre avec le rembourrage sur les forures de la barre latérale. Fixez-les avec deux vis. Vissez les vis à la main.
- d. Vissez fermement tous les 6 vis du cadre de base avec la clé pour vis.



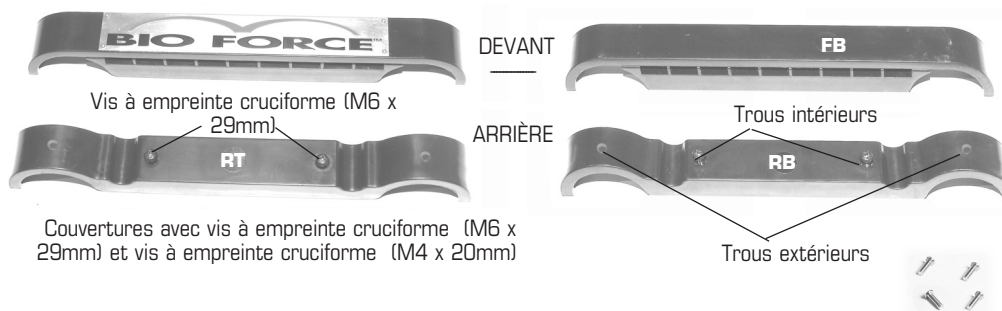
Vis avec rondelles-ressorts (M10 x 30mm)



- e. Positionnez le cadre supérieur droit et gauche sur l'armature du cadre vertical, les supports des rouleaux positionnés vers l'intérieur.
- f. Fixez le cadre avec 2 vis et 2 écrous.

Tous les vis doivent être enfilées de l'avant vers l'arrière – les écrous vissés en arrière.

Pièces utilisés pour
l'étape 5



ÉTAPE 5 – Installation des couvertures

- a. Déposez les 2 vis à empreinte cruciforme (M6 x 29mm) prévues pour la couverture de la tôle perforée et détachez les parties avant et arrière.

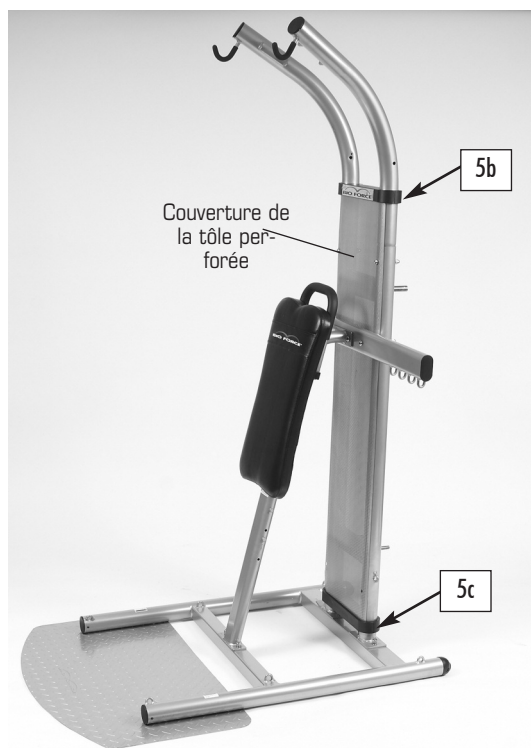
Remarque: la couverture avec le logo de la marque Bio Force™ doit être placée en haut.

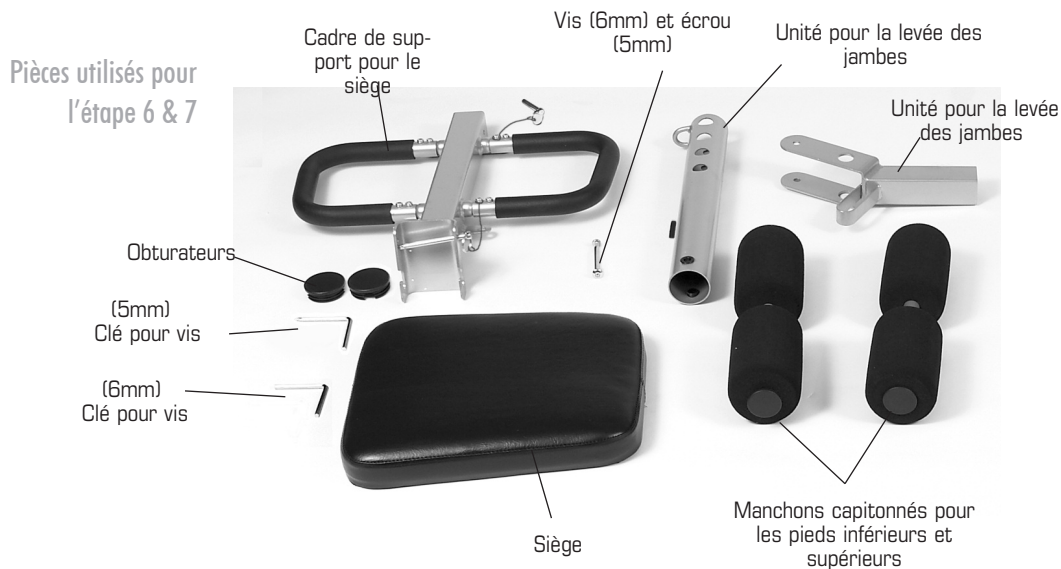
- b. Remettez le couvercle supérieur en le glissant le long de la rainure le long de la couverture de la tôle perforée. Vous devez peut-être appuyer la couverture un peu vers le bas.

Remettez la couverture arrière en position. Vissez les deux avec 2 vis à empreinte cruciforme (M6 x 29mm) que vous venez juste de déposer pendant l'étape 5a.

Fixez la couverture arrière dans le cadre avec 2 vis à empreinte cruciforme (M4 x 20mm) par les trous extérieurs. Serrez les vis avec le tournevis.

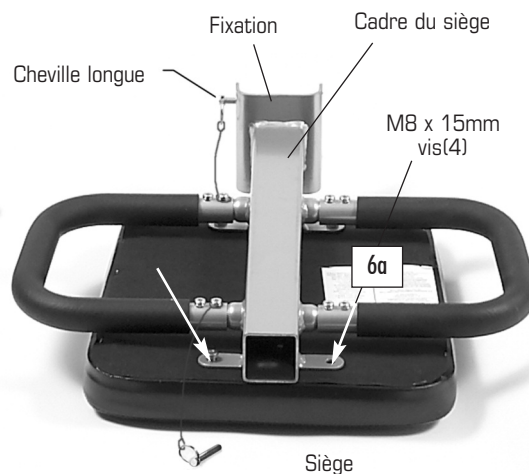
- c. Répétez les étapes a et b pour la deuxième couverture.



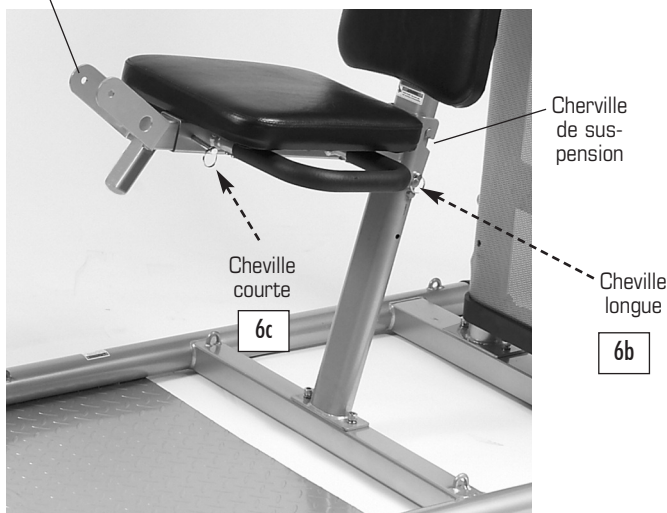


ÉTAPE 6 – Montage du siège

- a. Déposez les vis de la base du siège. Insérez le cadre de support sur le siège (le côté large du siège pointe vers l'avant) et fixez-le avec les vis déposées auparavant. Serrez les vis avec la clé pour vis (5 mm) fourni.
- b. Retirez le boulon du cadre de support du siège. Accrochez le cadre de support du siège sur la cheville de suspension du dossier.



Unité amovible-pour la levée des jambes



IMPORTANT: assurez-vous que le cadre de support trouve un appui sûr par la cheville de suspension.

Verrouillez le siège par la cheville longue au cadre de support.

- c. Retirez la cheville courte du cadre de support du siège. Faites glisser l'unité amovible pour la levée des jambes comme montré sur l'image dans le cadre de support du siège. Verrouillez les deux parties à nouveau par la cheville courte.



ÉTAPE 7 – Montage du dispositif pour la levée des jambes

- a. Fixez le tuyau amovible pour la levée des jambes avec l'unité pour la levée des jambes. Pour ce faire, utilisez les vis et écrous (5 & 6 mm).



Remarque: l'indication d'avertissement pointe vers le siège.

- b. Remarque: le tuyau supérieur pour les jambes est plus long que le tuyau inférieur.

Déposez un des manchons capitonnés pour les pieds et faites glisser la barre supérieure pour les jambes par le trou de l'unité amovible pour la levée des jambes.

Insérez à nouveau le manchon capitonné sur le tuyau.

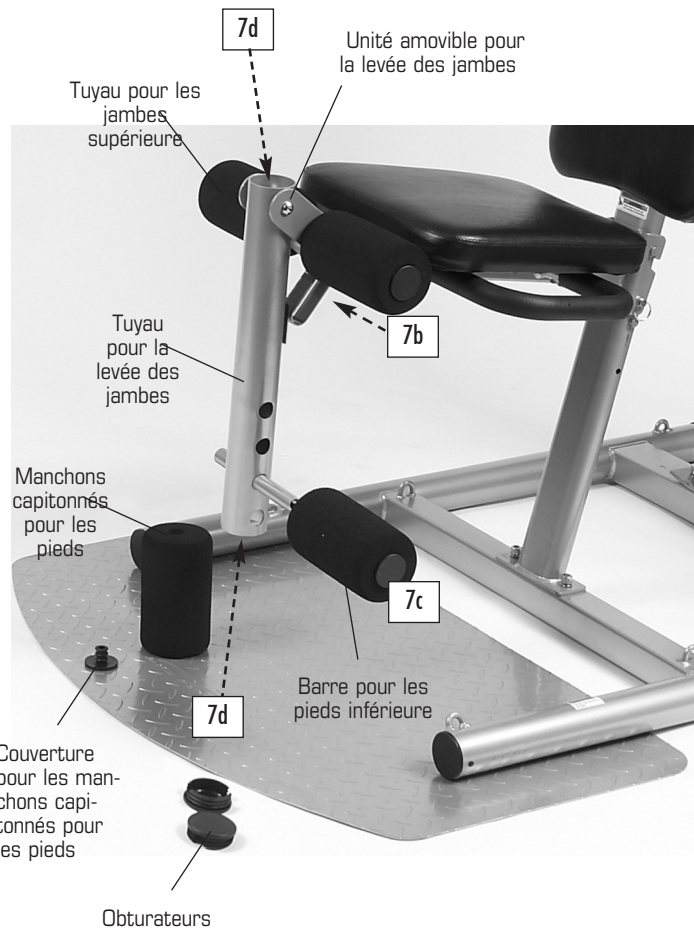
IMPORTANT: Assurez-vous que le couvercle soit correctement positionné sur le tuyau.

- c. Déposez un manchon capitonné pour les pieds et faites glisser la barre inférieure pour les jambes par le trou de l'unité amovible pour la levée des jambes.

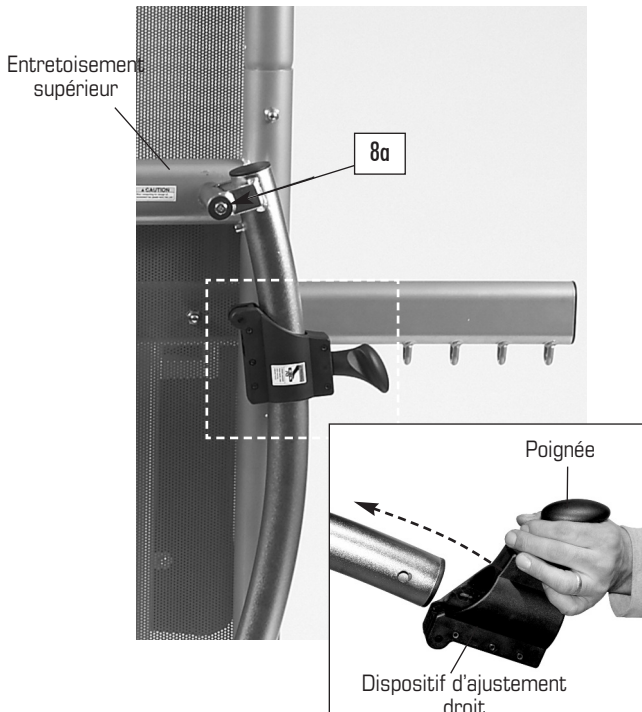
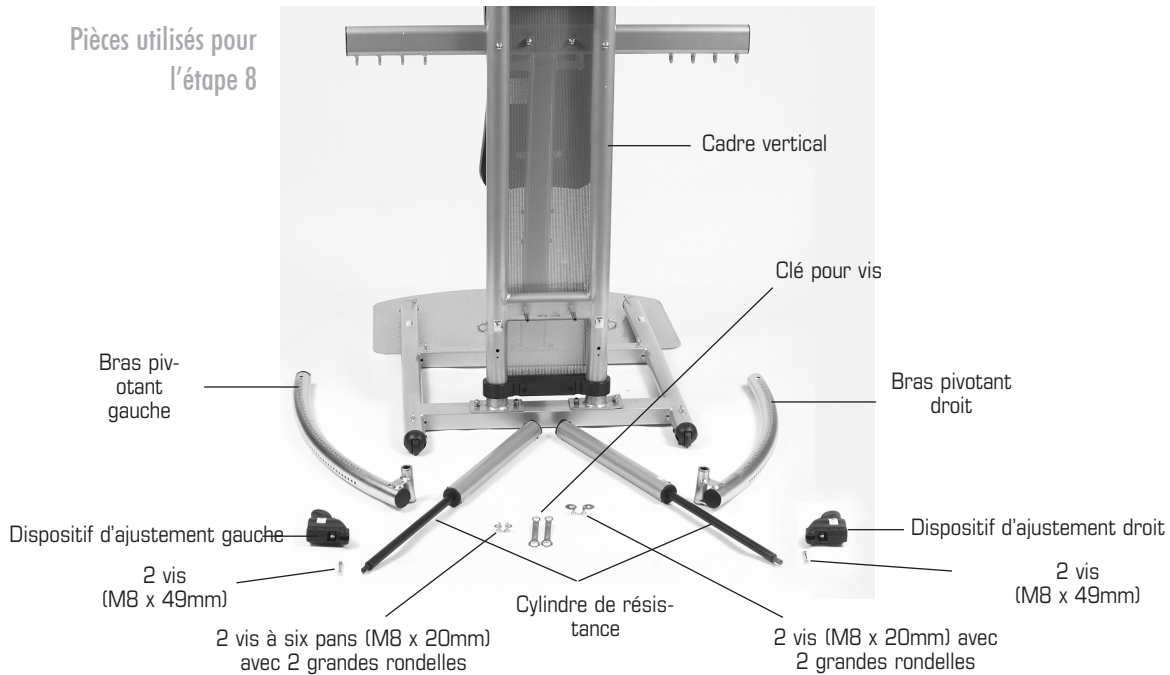
Insérez à nouveau le manchon capitonné sur le tuyau.

- d. Fixez la couverture pour le tuyau M60 sur le haut et le bas du tuyau pour la levée des jambes.

Remarque : consultez la page 29 pour l'adaptation du dispositif pour la levée des jambes à la longueur de jambe.



Pièces utilisés pour l'étape 8



ÉTAPE 8 – Montage des bras pivotants et des cylindres

Placez-vous derrière l'appareil

- Faites glisser le bras pivotant droit sur la cheville de l'entretoise supérieure. La légende du bras pivotant pointe vers l'avant. Utilisez une grande rondelle et une vis pour le fixer le bras pivotant.
- Soulevez la poignée pour insérer l'unité d'ajustement sur le bras pivotant. Poussez-la jusqu'au numéro 20. Les numéros se trouvent à l'avant du bras pivotant.

À l'arrière sous la poignée est affichée s'il s'agit de l'unité d'ajustement droite ou gauche.

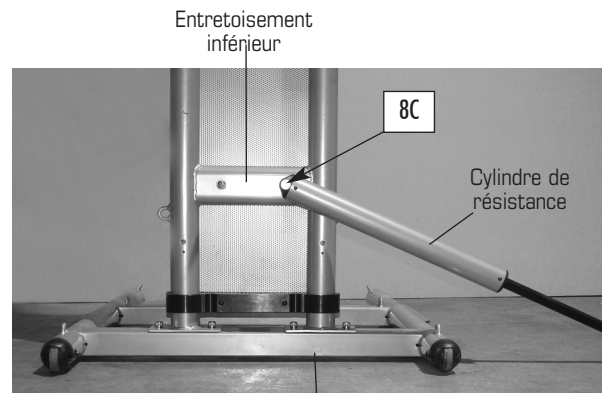
- Poussez le cylindre de résistance avec l'avertissement à l'extérieur sur la barre accessoire de l'armature inférieure comme montré sur l'image. Ce faisant, positionnez le côté supérieur du cylindre vers l'extérieur à droite.

Utilisez une des petites rondelles et une vis pour fixer le cylindre sur le cadre. Serrez les vis avec la clé pour vis fournie.

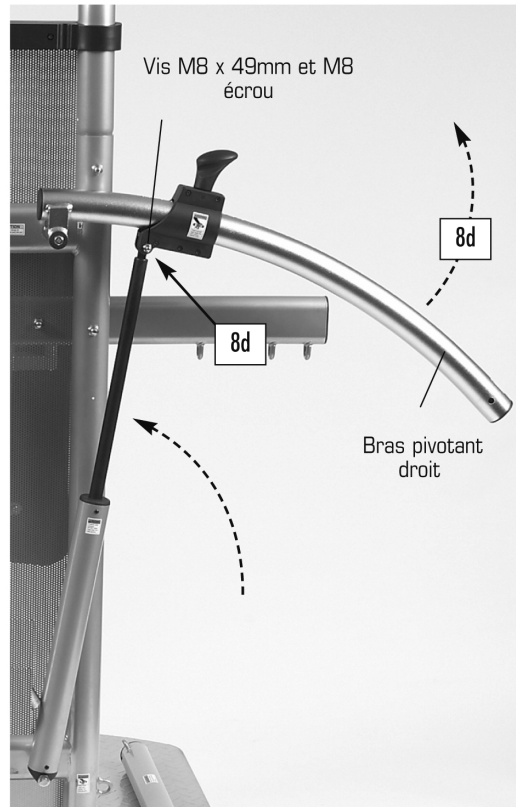
- Levez le bras pivotant droit pour fixer les cylindres de résistance à l'unité d'ajustement. Assurez-vous que les écrous soient placés à l'arrière.

Serrez les vis fournies avec la clé pour vis fournie.

- Répétez l'étape 8a à d pour le côté gauche.



Cadre de base



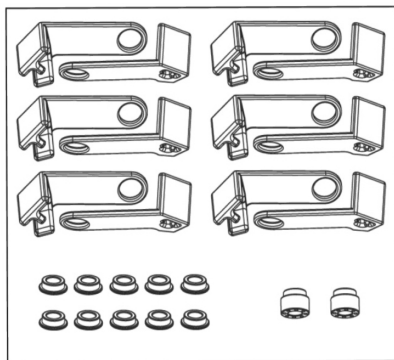
Tous les vis doivent être enfilées de l'avant vers l'arrière - les écrous vissés en arrière.

Pièces utilisés pour l'étape 9

6 vis à six pans creux (M10 x107 mm)
6 écrous (M10)

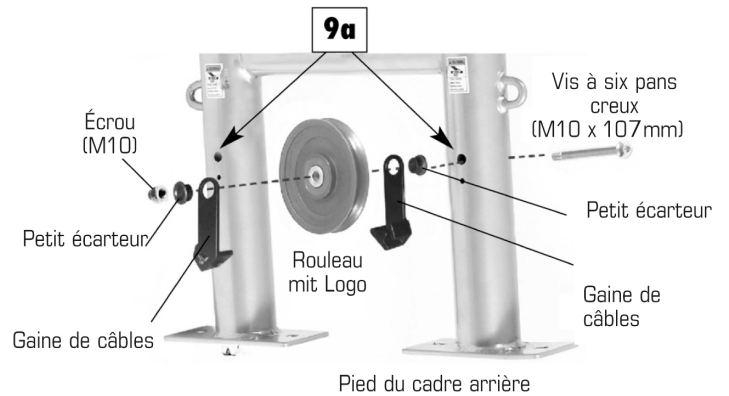
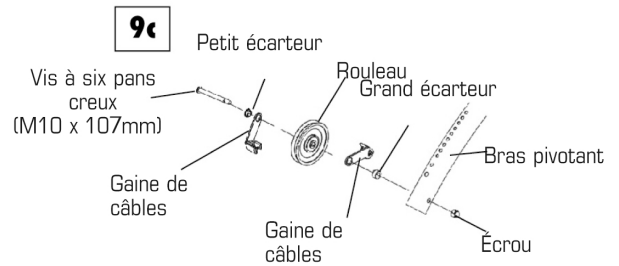
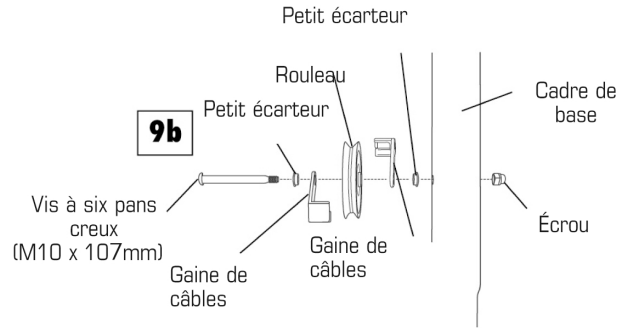


12 gaines de câbles A
8 gaines de câbles B
10 petits écarteurs
2 grands écarteurs

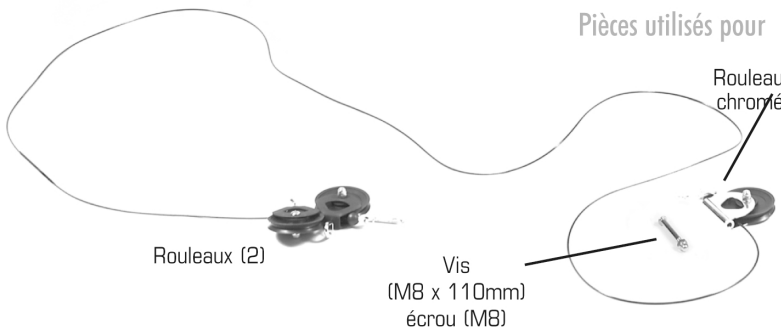


ÉTAPE 9 – Montage des rouleaux

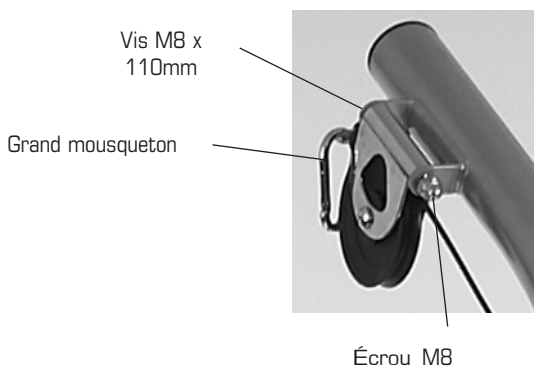
- Prenez 2 rouleaux avec le logo Bio Force, 4 petits écarteurs, ainsi que 4 gaines câbles et fixez-les avec 2 vis à six pans creux, les écrous vissés à l'arrière inférieur du cadre.
- Prenez 4 petits écarteurs, 4 gaines de câbles et 2 roulettes avec le logo de la marque Bio Force et fixez-les au cadre supérieur, de sorte que les logos pointent vers l'intérieur. REMARQUE: placez l'extérieur des gaines des câbles à l'opposé des rouleaux.
- Prenez 2 petits écarteurs, 2 grands écarteurs, 4 gaines de câbles et 2 roulettes avec le logo de la marque Bio Force et fixez-les à l'extrémité des bras pivotants, de sorte que les logos pointent vers l'avant. Pour ce faire, utilisez les deux vis et deux écrous correspondants.



ÉTAPE 10 – Montage du câble



- a. Étalez et démêlez le câble. Faites glisser le rouleau chromé au bout du câble, les deux autres rôles à l'autre extrémité. Cela aide à garder le câble démêlé lors du montage.
- b. Utilisez une vis et un écrou pour fixer le rouleau chromé à la fixation du cadre supérieur comme illustré.



Positionnez le grand mousqueton vers l'avant. Le rouleau doit pouvoir tourner.

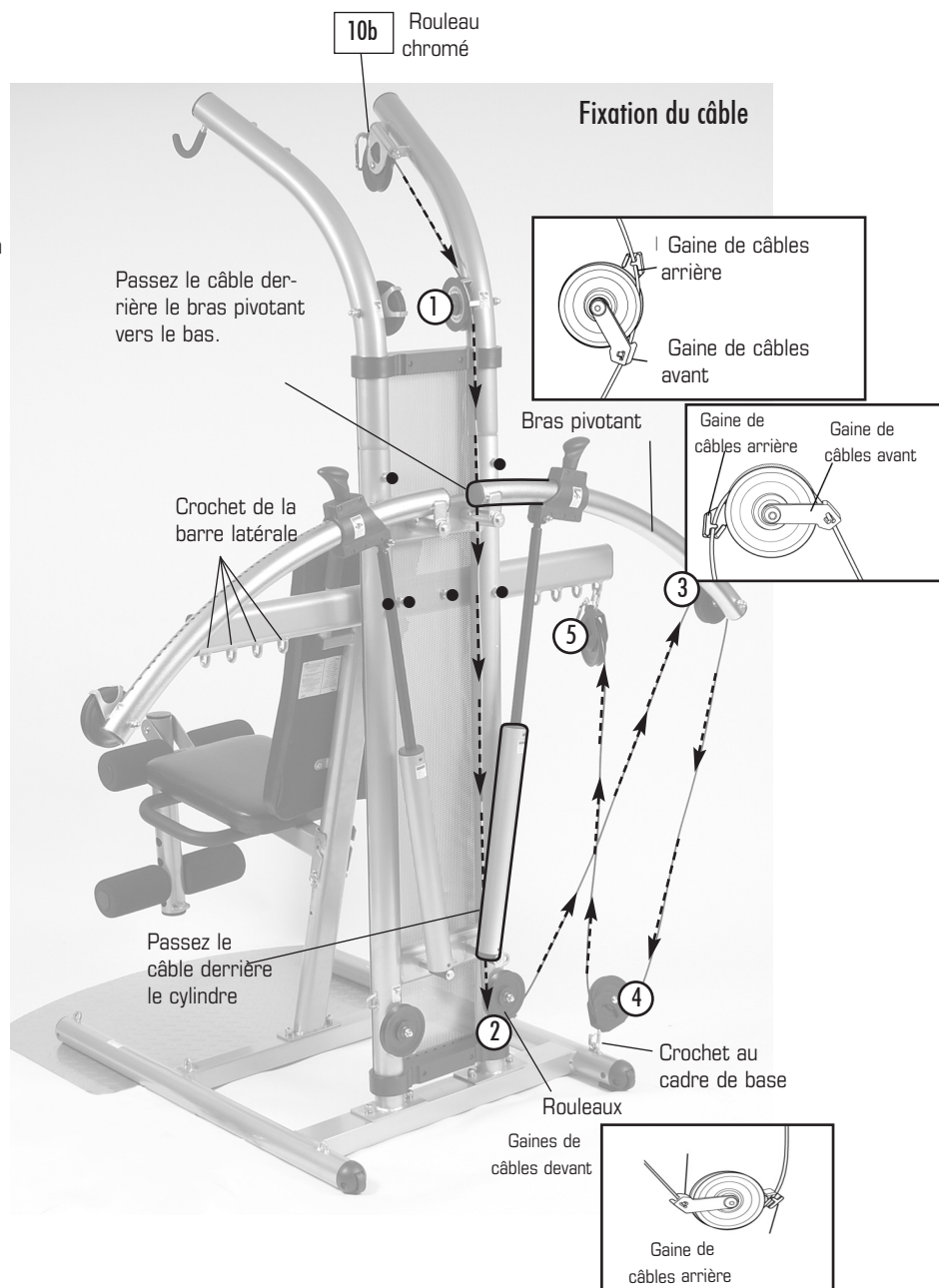
Remarque: vous devez éventuellement utiliser une échelle pour le travail à cette hauteur.

c. Pose du câble

Astuce: si vous fixez le câble aux rouleaux déjà installés, il est peut-être plus facile de desserrer les écrous et de retirer les rouleaux à nouveau.

Une fois le câble passé à travers les rouleaux, vous devez fixer les rouleaux à nouveau avant de continuer.

1. Passez le câble sur les rouleaux au dessus la tôle perforée couvercle vers le bas. Enfillez d'abord le câble par la gaine de câbles avant, puis par la gaine de câbles arrière.
 2. Passez le câble vers le bas, autour du rouleau inférieur et ensuite vers le rouleau l'extérieur du bras pivotant. Enfillez d'abord le câble par la gaine de câbles avant et ensuite par la gaine de câbles arrière.
 3. Passez le rouleau du câble du bras pivotant vers le bas au crochet du cadre de base. Enfillez d'abord le câble par la gaine de câbles avant, puis par la gaine de câbles arrière.
 4. Accrochez un rouleau se trouvant sur le câble au cadre.
 5. Passez le câble avec le dernier rouleau à la barre latérale du cadre support du dossier vers le haut et accrochez-le.
- d. Répétez les étapes a à c pour le côté gauche.



e. Serrez les vis et écrous avec la clé pour vis. Assurez-vous que le câble ne soit pas accroché quelque part.

f. **IMPORTANT:** serrez fermement toutes les vis qui ont été serrées seulement légèrement à l'arrière du cadre lors des précédentes étapes du montage.

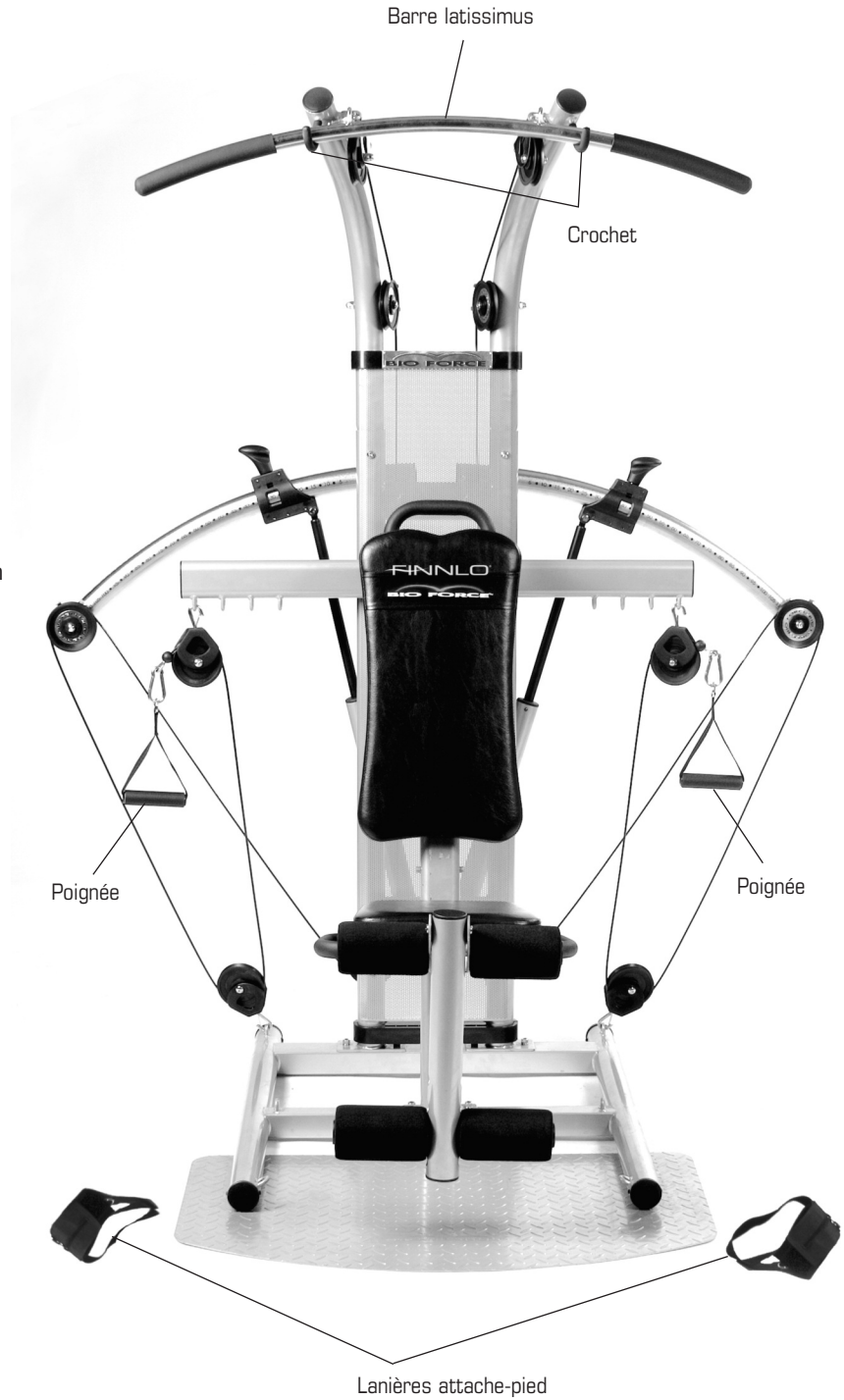
Accessoires

- a. Fixez la barre latissimus au mousqueton du lat tower, de sorte que l'avertissement pointe vers l'extérieur.

Conservez la barre latissimus dans les crochets prévus à cet effet lorsque vous ne l'utilisez pas.

- b. Fixez les poignées avec le mousqueton aux rouleaux extérieurs de la barre latérale.

Remarque: vous pouvez accrocher les lanières attache-pied en cas de non-usage à l'unité pour la levée des jambes.

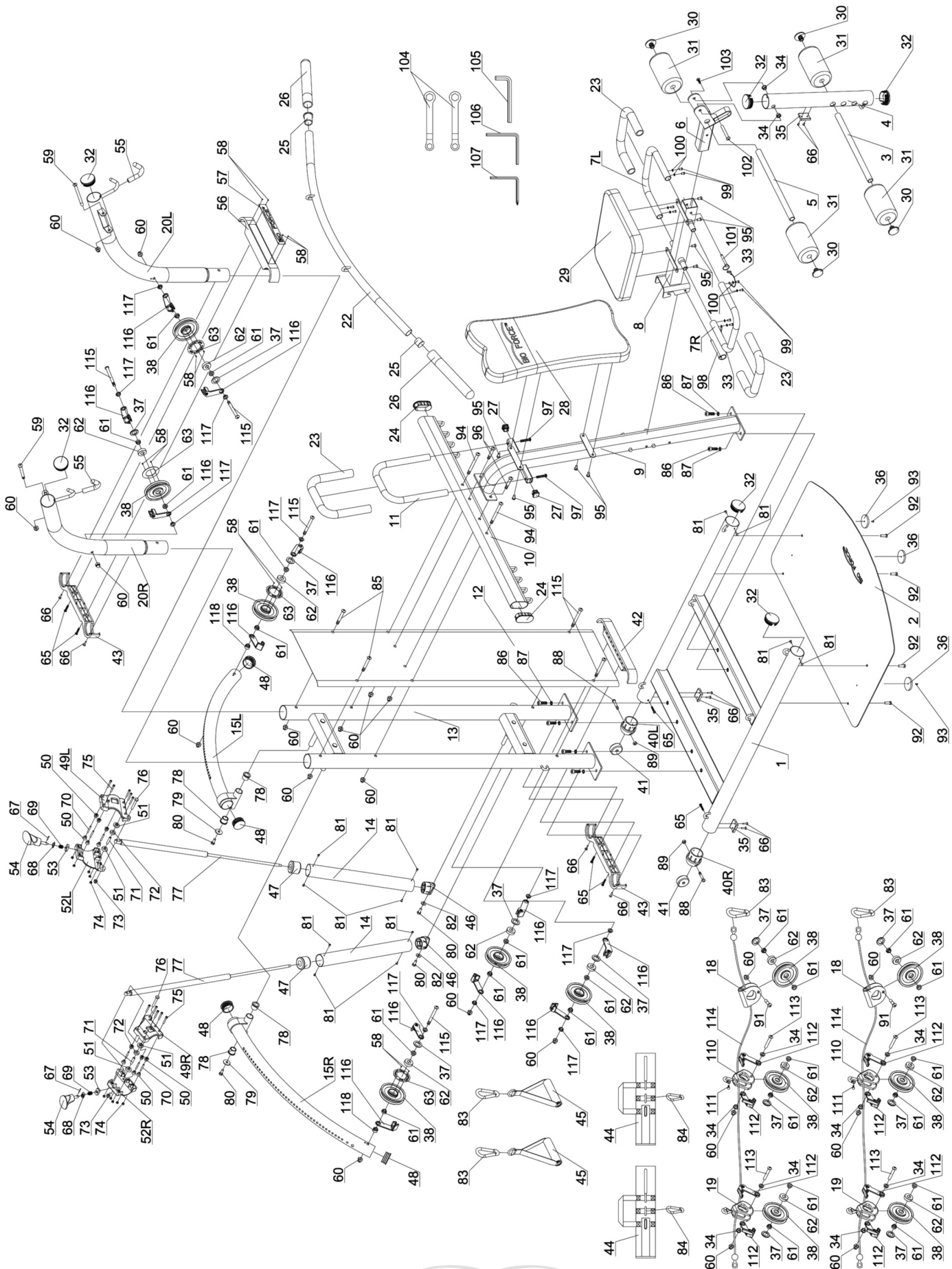


POSITION #	PIÈCE #	DESCRIPTION	QUANTITÉ
1	X16453	Cadre de base (32,81,40R,40L,65,35,66,41,88,89)	1
2	X16454	Plaque de base (36,93,92)	1
3	X16467	Tuyau rond inférieur (30,31)	1
4	X16465	Curleur pour la jambe (34,32,35,66)	1
5	X16468	Tuyau rond supérieur (30,31)	1
6	X16466	Unité e levée des jambes amovible	1
7L	X16462-2L	Poignée gauche (23)	1
7R	X16462-2R	Poignée droite (23)	1
8	X16462-1	Cadre du siège	1
9	X16458	Cadre d'appui pour le dossier (27)	1
10	X16457	Barre latérale (24)	1
11	X16459	Poignée du dossier (23)	1
12	X16460	Couverture pour la tôle perforée	1
13	X16455	Cadre d'appui	1
15L	X16484L	Bras pivotant gauche (48,78,108)	1
15R	X16484R	Bras pivotant droit (48,78,109)	1
18	X16472-3	Rouleaux avec applications chromées	2
19	X16472-4	Rouleaux mobiles	2
20L	X16456L	Cadre supérieur gauche (32,55)	1
20R	X16456R	Cadre supérieur droit (32,55)	1
22	X16473	Barre latissimus (25,26)	1
24	X16457-2	Obturateurs pour les barres latérales	2
25	X16473-2	Couverture pour la barre latissimus	2
26	X16473-3	Poignées pour la barre latissimus	2
27	X16458-2	Couverture pour l'entretoise	2
28	X16464	Dossier	1
29	X16463	Siège	1
30	X16467-3	Obturateurs /levée des jambes	4
31	X16467-2	Manchon capitonné /levée des jambes	4
32	X16453-9	M60 capuchon rond	6
34	X16465-2	Douille en plastique	10
35	X16453-7	Tampon	3
36	X16454-2	Tampon pour plaque de base	3
38	X16481	Rouleau	2
40L	X16453-2L	Rouleau de transport gauche	1
40R	X16453-2R	Rouleau de transport droit	1
41	X16453-3	Rouleau	2
42	X16461-1B	Couverture inférieure devant	1
43	X16461-2	Couverture inférieure derrière	2
44	X16477	Lanière attache-pied avec mousqueton (84)2	2
45	X16486	Poignée	2
48	X16469-3	Capuchon rond	4
49L	X16485L	Unité d'ajustement gauche	1
49R	X16485R	Unité d'ajustement droite	1
55	X16456-2	Poignée	2
56	X16461-1T	Couverture sup. devant + Logo (57,58)	1
59	X16478-9	M8 x 110mm Vis à fente	2
60	X16478-10	M10 écrou	14
63	X16474	Rouleau avec logo	4
65	X16461-3	M6 x 29mm vis à fentes en croix	4
66	X16453-8	M4 x 20mm vis à fentes en croix	10
73	X16478-8	M8 écrou	4
76	X16478-7	M8 x 49mm vis à six pans creux	2
77	X16471	Cylindre de résistance	2

POSITION #	PIÈCE #	DESCRIPTION	QUANTITÉ
79	X16478-16	M9 Rondelle	2
80	X16478-15	M8 x 20mm vis à six pans creux	4
81	X16453-10	M4 x 10mm vis à fentes en croix	12
82	X16478-17	M9 rondelle	2
83	X16472-2	Grand mousqueton	4
84	X16477-2	Petit mousqueton	2
85	X16478-12	M10 x 72mm vis à six pans creux	2
86	X16478-5	M10 x 30mm vis à six pans creux	6
87	X16478-6	M10 rondelle	6
88	X16453-4	M8 x 45mm vis à six pans creux	2
89	X16453-5	M8 écrou	2
92	X16478-20	M8 x 25mm vis à six pans creux	4
93	X16454-3	M5 x 5mm vis à fentes en croix	2
94	X16478-11	M10 x 112mm vis à six pans creux	2
95	X16463-2	M8 x 15mm vis à six pans creux	8
96	X16478-13	M10 x 57mm vis à six pans creux	2
97	X16459-3	M8 x 40mm vis à six pans creux	2
98 & 33	X16462-7	Cheville de sécurité longue avec chaîne	1
99	X16462-4	M6 x 10mm vis	8
100	X16462-5	M6 rondelle pour vis	8
101 & 33	X16462-8	Cheville de sécurité courte avec chaîne	1
102	X16478-19	Vis	1
103	X16478-18	M6 x 20mm vis à six pans creux	1
104	X16478-4	Clé Imbus	1
105	X16478-2	8mm clé pour vis à six pans creux	1
106	X16478-1	6mm clé pour vis à six pans creux	1
107	X16478-3	5mm clé pour vis à six pans creux et tournevis cruciforme	1
110	X16472-4GS	Attache-rouleaux avec vis	2
112	X16472-7GS	Gaine de câbles B	8
115	X16478-14GS	M10 x 107mm vis à six pans creux	6
116	X16472-6GS	Gaine des câbles A	12
117	X16472-8GS	Petits écarteurs	10
118	X16472-9GS	Grands écarteurs	2
	X16451D	DVD d'entraînement	1
	X16461	Obturateurs	1
	X16478	Jeu de vis	1
	X16479	Dossier d'instructions	1
	X16482-4	Plan d'entraînement für Frauen	1
	X16482-5	Plan d'entraînement für Männer	1

Accessoires : (Non inclus dans le volume de livraison)

Art. no.	Accessoire	Quantité
3811	Bio Force Accessory Package	s
X16483	Jeu de récipient de rangement	1
X16483-1	Récipient de rangement	1
X16483-2	Poignées en métal	2
X16483-3	Lanières attache-pied rembourrées	2
X16483-4	Câble pour triceps	1



- Assurez-vous que votre appareil repose sur un support fixe et qu'il y a assez d'espace en avant et en arrière. Utilisez toujours un support qui ménage le sol.
- Gardez votre appareil à l'abri des enfants.
- Essuyez votre appareil avec un chiffon doux et humide pour empêcher l'accumulation de poussière et de sueur.
- Nous vous recommandons de graisser les pièces mobiles de temps en temps.
- Vérifiez régulièrement les pièces comme poignées, lanières attache-pied, câbles, poulies, mousquetons et le cadre sur des éventuelles usures ou des dommages. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'une pièce usée ou endommagée ait été remplacée.
- Assurez-vous que tous les boulons se trouvent dans leur position prescrite.
- Assurez-vous que le câble glisse facilement sur toutes les rouleaux.
- Assurez-vous que les rouleaux en chrome peuvent s'incliner.
- Assurez-vous que les couvertures des fixations des pieds se trouvent en bonne position sur les tuyaux
- En cas de non-usage, la barre latissimus devrait être rangée dans le support prévu à cet effet.
- Vérifiez de temps en temps si les vis sont fermement serrées.

Transport du Bio Force:

Nous recommandons que deux personnes se chargent du transport de l'appareil.

Prenez le cadre par l'arrière et posez un pied sur la barre latérale inférieure (comme l'illustration 1) pour incliner l'appareil. Basculez l'appareil vers l'arrière jusqu'à ce que les deux rouleaux touchent le sol.

Posez l'appareil lentement en le prenant par le haut et en posant un pied sur la barre inférieure pour plus de stabilité.



Illustration 1

ATTENTION

Wir empfehlen zwei Personen zum Transport des Gerätes.



Nous recommandons que deux personnes se chargent du transport de l'appareil.

Illustration 2

IMPORTANT

Veillez lire ce manuel avant de commencer l'Entraînement.

IMPORTANT : Au début de votre entraînement vous devrez consulter un médecin, en particulier lors:

- de l'hypertension
- de l'asthme
- de problèmes cardiaques
- des vertiges fréquents
- d'essoufflement lors d'efforts légers
- de l'arthrite ou d'autres problèmes des os
- d'une grossesse
- de troubles de l'équilibre

ou si vous prenez des médicaments qui affectent la fréquence cardiaque. Lors d'une tension ou des douleurs dans la poitrine, d'une fréquence cardiaque élevée ou lors de problèmes respiratoires, cessez votre entraînement immédiatement et contactez un médecin.

Le réglage du poids sur le bras pivotant est représenté en livres américaines. Le tableau ci-dessous affiche les kilos afférents.

TABLEAU DE CONVERSION :

Livres américaines	correspond env. à kg
5	2,27
10	4,54
15	6,81
20	9,08
25	11,35
30	13,62
35	15,89
40	18,16
45	20,43
50	22,07
55	24,97
60	27,24
65	29,51
70	31,78
75	34,05
80	36,32
85	38,59
90	40,86
95	43,13
100	45,40
105	47,23
110	49,94

Phase d'entraînement

Quel que soit votre entraînement - d'endurance ou de force - il devrait toujours consister en ces trois parties:

Echauffement

Pour prévenir les blessures et profiter au maximum de votre entraînement, nous vous recommandons de vous échauffer avant tout entraînement par des exercices (voir page 40).

L'échauffement devrait préparer vos muscles à la charge suivante. Commencez par un entraînement d'endurance léger de 5 à 10 minutes (comme par exemple courir) pour augmenter votre pouls. La résistance de votre échauffement devrait être légère.

Entraînement cardio-vasculaire ou musculaire

Après la période d'échauffement, vous devrez, en fonction de l'objectif, soit effectuer un entraînement des muscles avec le Bio Force™, soit un entraînement cardio-vasculaire. Quel que soit l'entraînement que vous suivez, assurez-vous qu'il correspond au niveau de votre forme physique actuelle et que vous l'effectuez de façon constante en intervalles réguliers.

Au cours des premières semaines, vous ressentirez des courbatures dans certains muscles. Cela est tout à fait normal et devrait disparaître après quelques jours. Si vous avez trop mal, ou si la douleur persiste longtemps, vous avez peut-être effectué votre entraînement trop rapidement ou ne pas laissé le corps se régénérer entre les unités d'entraînement.

Déchauffement et étirement

Votre entraînement devrait se terminer par un déchauffement.

Le déchauffement consiste en un entraînement d'endurance de 5 - 10 minutes ou en un léger étirement, comme effectuer des cercles avec les bras ou faire balancer les jambes. Consultez les pages 40 et 41 pour les étirements.

Quand faut-il s'exercer ?

Vous devez adapter l'entraînement à vos besoins. Il est important de programmer l'entraînement de manière à réduire au maximum les interruptions.

Vous ne devez pas vous entraîner lors d'une très forte humidité ou lors de températures élevées. En outre, vous devez respecter une pause de deux heures après le repas.

La chaleur et/ou la déshydratation peuvent engendrer des problèmes de santé. .

Mesurer la fréquence cardiaque

Mesurez votre fréquence cardiaque dans un délai de 5 secondes après votre entraînement, car il diminue rapidement au repos. Comptez pendant 10 secondes vos battements de cœur et multipliez-le par 6 pour obtenir votre pouls par minute.

Fréquence cardiaque cible

La fréquence cardiaque cible des personnes saines lors d'un entraînement d'endurance s'élève généralement à environ 60 à 85 pour cent de la fréquence cardiaque maximale. Mais rappelez-vous que si vous n'êtes pas entraîné, même un pouls plus lent peut provoquer des effets correspondants. Vous pouvez utiliser la formule suivante pour calculer votre fréquence cardiaque cible :

**Fréquence cardiaque cible d'entraînement =
(220 - âge) x% fréquence cardiaque cible**

Lors de ce calcul, une fréquence cardiaque cible de 70% pour une femme âgée de 40 ans donne $(220 - 40) \times 70\%$ ou 126. Cela signifie que vous devrez atteindre une fréquence cardiaque cible de 70% pour atteindre 126 battements par minute.

Les propositions ci-dessus sont des indications. Les personnes, avec des maladies ou des problèmes de santé devraient revoir cette formule avec leur médecin.

Vêtements

Tous les vêtements d'exercice doivent être souples et accorder une liberté suffisante pour exécuter les exercices.

Ne portez jamais des vêtements en caoutchouc ou en plastique qui empêchent la respiration de votre peau. Cela peut conduire à une augmentation critique de la température du corps.

Portez des chaussures de sport confortables avec une semelle antidérapante comme par exemple des chaussures de course.

Conseils pour rester dans le coup

1. Concevez un plan individuel et consignez-le par écrit
2. Fixez-vous des objectifs réalistes.
3. Notez vos progrès chaque jour.
4. Notez également le poids ou le pourcentage de graisse de votre corps.
5. Réduisez le risque de blessure en effectuant avant chaque entraînement une phase d'échauffement et après chaque entraînement une phase de déchauffement

Le système bio Force™ est bien plus qu'un simple appareil de musculation - il s'agit d'un appareil d'entraînement pour le corps entier. C'est un appareil pour entretenir votre forme qui va de pair avec un style de vie sain.

De nos jours, les professionnels recommandent des programmes combinés d'entraînement de force et d'endurance pour que qu'un programme fitness soit équilibré. Un entraînement d'endurance renforce le système cardiovasculaire, ce qui conduit à plus d'endurance et aide à perdre du poids. La musculation augmente la masse musculaire, ce qui soutient le métabolisme du corps.

Finalement, nous savons tous qu'une alimentation saine est très importante pour un programme de fitness équilibré.

Le système Bio Force™ vise à réaliser un program de fitness équilibré. Le système se compose de trois parties:

1. Musculation. Le Bio Force™ a été développé pour renforcer le haut et le bas du corps. Nous recommandons un entraînement 3 fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Toutefois, la durée de l'entraînement et la fréquence des exercices dépendent votre condition physique actuelle et des objectifs que vous vous êtes fixés.

2. Entraînement d'endurance. Le Bio Force™ recommande un entraînement d'endurance régulier et modéré. On peut obtenir un entraînement cardio-vasculaire efficace par un grand nombre d'exercices comme par exemple la course à pied, la natation ou le vélo. Nous recommandons un entraînement d'endurance 3 fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez également échanger les jours de votre entraînement d'endurance avec le Bio Force™. Encore une fois, la durée d'entraînement et la fréquence des exercices dépendent de votre condition physique actuelle et de votre objectif. Consultez les pages 83 à 85 pour l'entraînement d'endurance.

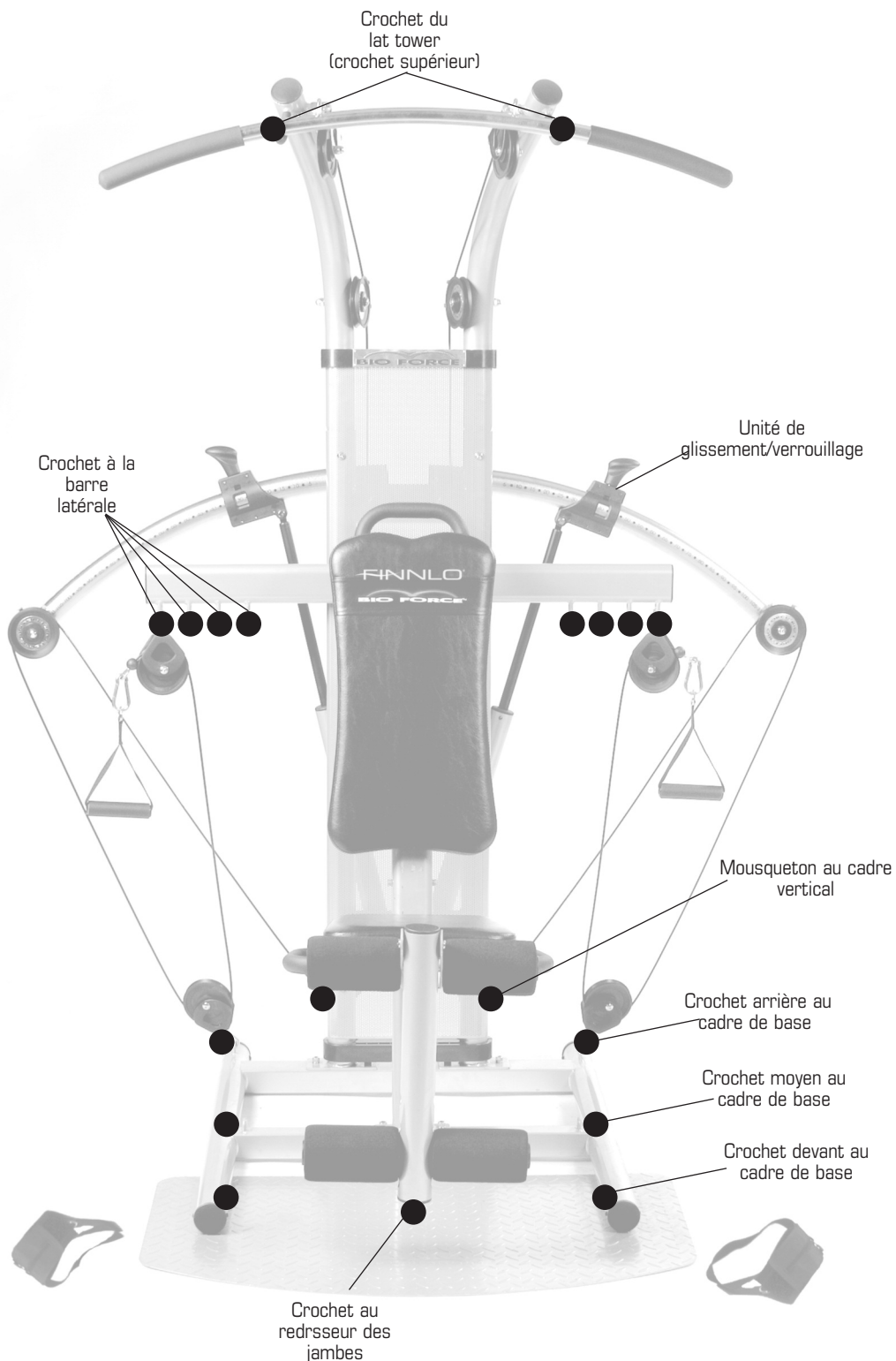
3. Alimentation. Veillez à une alimentation équilibrée et mangez le plus possible des protéines, des fruits, des légumes et une combinaison d'une nourriture riche en hydrates de carbone lents et rapides. Les protéines se trouvent dans des produits laitiers, des œufs, de la viande, du poisson etc. Une nourriture riche en hydrates de carbone rapides est une source d'énergie immédiate comme par exemple les fruits, une nourriture riche en hydrates lentes comme les nouilles, les pommes de terre ou les flocons d'avoine confère de l'énergie pendant une plus longue période. Si possible, évitez les graisses, les sucres et les aliments riches en calories, comme par exemple les sucreries ou l'alcool.

CONSIGNES IMPORTANTES POUR LES EXERCICES ET LA SÉCURITÉ

1. Lisez tout le mode d'emploi avant de passer à l'entraînement. Suivez exactement les instructions pour éviter un mauvais entraînement.
2. Effectuez les exercices lentement et de manière contrôlée.
3. Au début, vous ne pourrez éventuellement pas effectuer tous les exercices et répétitions. Si vous ressentez une fatigue dans vos muscles ou n'êtes plus en mesure d'exécuter correctement les exercices, vous devriez réduire les poids.
4. Notez vos exercices et répétitions. Vous serez surpris par votre progrès rapide. Dans quelques semaines, vous serez déjà être en mesure d'effectuer tous les exercices et répétitions.
5. Augmentez l'intensité que lentement. Si vous ressentez des douleurs pendant entraînement ou si vous êtes fatigué, l'intensité de vos séances d'entraînement est trop élevée. De très bons résultats peuvent seulement être obtenus que sur un niveau qui vous sollicite, mais qui ne vous épuise pas.
6. Il est important que vous sachiez que vous vous entraînez correctement et de façon sûre. Ces consignes de sécurité visent votre bien-être et doivent donc être scrupuleusement respectées, afin que vous puissiez tirer le meilleur parti de votre entraînement et réduire au maximum le risque de blessures
7. Vous observerez les premiers résultats dans une à deux semaines déjà.

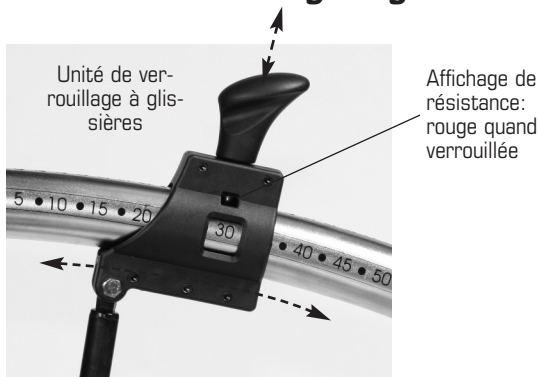
Position des rouleaux du Bio Force™

Le Bio Force™ utilisant un principe de câbles, rouleaux et mousquetons pour permettre plus de 100 exercices efficaces. Vous trouverez ci-dessous un graphique avec les positions possibles des rouleaux et crochets.



Nous recommandons de lire attentivement tout le manuel avant de commencer l'entraînement.

Réglage de la résistance par le mécanisme de verrouillage à glissières

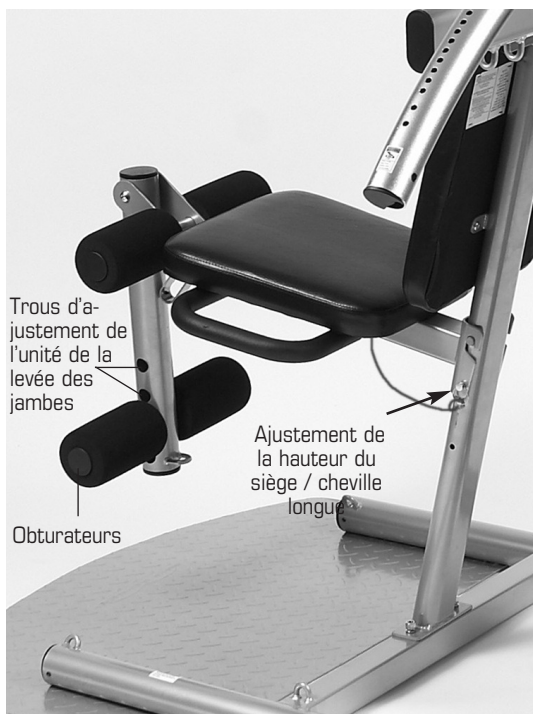


Pour régler la résistance, il faut que quelques secondes. Faites glisser l'unité de verrouillage à glissières vers le haut pour la déverrouiller. Maintenez le bouton-poussoir levé et faites-le glisser jusqu'à l'emplacement de votre choix. Rebaissez le bouton-poussoir pour verrouiller l'unité. Assurez-vous que le mécanisme de verrouillage soit bien enclenché dans la nouvelle position. Pour être certain, vérifiez si l'affichage de la résistance affiche « rouge » = verrouillé.

Réglage du siège

Le Bio Force dispose d'un siège à deux positions. Si vous êtes grand, utilisez la position inférieure pour exploiter le mouvement complet du lat tower. Si vous êtes petit, utilisez la position supérieure pour pouvoir atteindre plus facilement la barre latissimus.

Si vous souhaitez modifier une position assise, il vous suffit de déposer la cheville longue et lever le siège vers le haut, afin de le décrocher du support. Placez ensuite le siège sur la cheville de positionnement sur la position souhaitée et verrouillez-le à nouveau avec la cheville longue. **N'utilisez pas le siège tant que la cheville de sécurité n'est pas fixée.**



Réglage du dispositif pour la levée des jambes

La partie inférieure du tuyau rembourré pour la levée des jambes dispose de 4 positions pour l'ajustement à la longueur des jambes.

Pour régler la barre inférieure, vous devez déposer un obturbateur. Faites glisser le manchon capitonné pour les pieds de ce côté vers l'extérieur. Ensuite, déplacez la barre avec le manchon capitonné pour les pieds restant de son ancienne position vers la nouvelle. Insérez ensuite le manchon capitonné pour les pieds déposés et mettez l'obturbateur sur le tuyau. Assurez-vous qu'il soit bien fixé.



ERIC LICHTER
Entraîneur de sport
certifié pour les ath-
lètes professionnels

«Si vous vous entraînez de façon conséquente, Force Bio vous garantit que vous atteindrez vos objectifs de condition physique».

INTRODUCTION :

Chaque plan d'entraînement se compose de trois parties: la musculation, l'endurance et une bonne alimentation. Chaque partie est importante pour le succès. Si vous négligez l'une de ces parties, vous ne verrez les résultats que vous visez. Le plan de 8 semaines contient tous les trois parties.

COMMENCEZ :

Notez que nous n'approfondirons pas trop le sujet du poids corporel. Cela est dû au fait que le poids corporel n'indique pas tout. Car bien que que la graisse soit plus légère que la masse musculaire, la masse musculaire est moins importante.

Ainsi, vous pouvez être mince et obtenir le corps que vous avez toujours voulu avoir sans toutefois perdre un kilo. Cela est dû au fait que vous remplacez la graisse par des muscles. Par conséquent, la meilleure unité de mesure est les centimètres. Il est encore plus facile de reconnaître le changement, car la taille de vos vêtements va être différente.

Avez-vous pris votre image et noté vos mesures ? Conservez-les dans un endroit sûr. ***Dans l'espace de 8 semaines, la différence vous surprendra.***

ÉTAPE NO 1 :**ENTRAÎNEMENT DE FORCE AVEC LE BIO FORCE™**

La première partie du système Bio-Force est la musculation. Les avantages de la musculation sont bien connus, mais si vous l'avez oublié ... en voici quelques faits intéressants (Douglas Brooks, MS, physiologiste d'entraînement). La musculation :

- **brûle les graisses, contrôle du poids, conservation du poids**

La musculation forme le corps. Une masse musculaire plus importante brûle davantage de calories. Votre corps fonctionne avec un métabolisme plus élevé et, par conséquent, il est plus facile de perdre du poids ou à le maintenir.

- **augmente le métabolisme**

Si vous possédez une masse musculaire importante, votre corps brûle plus de calories, car l'énergie est utilisée lors du travail.

- **brûle plus de calories pendant l'entraînement**

Chaque activité, comme par exemple la musculation, brûle des calories.

- **brûle plus de calories après l'entraînement**

La musculation augmente la dépense calorique (métabolisme) de manière significative, même 30 à 60 minutes après l'entraînement ou davantage.

- **réduit la pression artérielle trop élevée**

Si vous avez une pression artérielle élevée, il est conseillé de réduire la résistance et d'accroître le nombre de répétitions à 15 à 20. Un régime et l'entraînement peuvent réduire la tension artérielle. Faites vérifier votre tension artérielle par un médecin avant de commencer l'entraînement.

- **Un corps plus fort, moins vulnérable aux blessures**

Les muscles plus puissants augmentent l'épaisseur et la résistance des tendons qui lient les muscles aux os. Des muscles renforcés vous permettent de mieux vous entraîner et de réduire les blessures des tendons ou des muscles.

- **accroît l'indépendance personnelle physique**

Bien de personnes perdent leur mobilité parce qu'elles deviennent trop faibles pour se déplacer. Des personnes fortes se sentent mieux physiquement.

- **améliore la posture**

La force et la flexibilité sont la clé pour améliorer la posture. Vous vous sentirez mieux et présenterez mieux.

- **améliore l'apparence physique**

L'entraînement de force va modifier votre apparence. Si vous ne le croyez pas, alors comparez un coureur qui entraîne que son endurance avec un athlète qui entraîne sa force et son endurance.

- **accroît la confiance en soi**

Vous vous sentirez fort et penserez également que vous êtes fort. Et vous le serez !

ÉTAPE NO 2 : LA BONNE ALIMENTATION

Le meilleur entraînement de force de ce monde ne peut éliminer les effets d'une mauvaise alimentation. Si vous désirez vraiment être dans la meilleure forme de votre vie, vous devez fournir à votre corps le « carburant » nécessaire.

ÉTAPE NO 3 : L'ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE

Et last but not least – l'entraînement d'endurance du système Bio Force. En augmentant votre fréquence cardiaque seulement quelques fois par semaine, vous améliorerez votre endurance, brûlerez des calories et apporterez une partie substantielle à votre réussite. À la fin de ce guide, vous trouverez une liste détaillée avec des exercices d'endurance. Pour la durée du programme de 8 semaines, vous devriez exécuter quatre fois par semaine un entraînement d'endurance de 20 minutes comme décrit ci-dessous.

Plan d'entraînement de 8 semaines

Le plan d'entraînement suivant se compose de 32 unités d'entraînement. Vous devez vous entraîner quatre fois par semaine pendant huit semaines avec le Bio Force™. Faites une pause entre les jours d'entraînement.

Lorsque vous débutez votre entraînement avec le plan Bio Force, utilisez d'abord que peu de résistance et augmentez-la progressivement. Comment savoir quel poids est idéal pour vous ? Tout simplement : si vous vous entraînez, vos muscles doivent ressentir une fatigue après 15 répétitions. Si les muscles ne sont pas encore fatigués, vous utilisez une résistance trop légère. Si vous ne réussissez pas les 15 répétitions, la résistance est trop importante pour le début. Consultez la page 29 comment facilement régler la résistance par le mécanisme de verrouillage à glissières.

Maintenant – en avant ! Voici les 32 différents plans d'entraînement Bio Force™. Chacun contient une liste d'exercices. Le premier nombre de chaque entraînement représente le nombre d'exercices que vous devez exécuter. Le nombre suivant représente les répétitions qui s'ajoutent à chaque exercice. Par exemple, dans le premier plan d'entraînement # 1, 15 flexions de genoux représentent un exercice complet, donc égal à 1, que vous devez répéter trois fois.

À la fin de votre entraînement Bio Force™, vous devez ajouter encore 20 min d'entraînement d'endurance léger pour le déchauffement.

Il convient de rappeler également que l'échauffement et le déchauffement font partie intégrante de chaque entraînement professionnel.

PREMIÈRE SEMAINE

EXEMPLE : 2 x 15 + 15 signifie :
 15 répétitions du côté droit et 15 répétitions du côté gauche

ENTRAÎNEMENT #1 (45 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux - 3 exercices à 15 répétitions chacun (3 x 15)
- Développé couché assis - 3 x 15
- Flexion des genoux à une jambe - 2 x 15
- Développé en biais sur le banc - 2 x 15
- Levée des jambes assis - 2 x 15
- Volants - 2 x 15
- Tirer le latissimus (vorne) - 3 x 15
- Presser le triceps debout - 3 x 15
- Contractions des abdominaux - 2 x 15 – tenir la contraction pendant 2 secondes
- Contractions en biais - 2 x 15 + 15

ENTRAÎNEMENT #2 (45 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 3 x 15
- Hausser les épaules assis - 3 x 15
- Levée des jambes - 3 x 15 + 15
- Hausser les épaules, levée latérale et frontale debout - 3 x 15
3 Sätze je 15 für jede Übung (3 x 15 + 15 + 15)
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d`adduction - 3 x 10 + 10 + 10
- Curls des biceps debout - 3 x 15
- Lever les mollets - 3 x 10 + 10 + 10 (Orteils vers l`intérieur / l`extérieur et droit)
- Étirement du dos - 3 x 15

ENTRAÎNEMENT #3 (45 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux à une jambe - 3 x 15 + 15
- Développé couché à un bras - 3 x 15 + 15
- Levée des jambes à une jambe assis - 3 x 15 + 15
- Développé en biais sur le banc à un bras - 3 x 15 + 15
- Ramer debout - 3 x 15
- Tirer le latissimus avec prise par le bas - 2 x 15
- Étirement du triceps au dessus de la tête assis - 2 x 15
- Contractions des abdominaux - 2 x 15 – Tenir la contraction pendant 2 secondes
- Contractions en biais - 2 x 15 + 15

ENTRAÎNEMENT #4 (45 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 4 x 15
- Développé l`epaule à un bras - 4 x 15 + 15
- Curls des jambes - 4 x 15 + 15
- Hausser les épaules, levée latérale et frontale debout - 4 x 15 + 15 + 15
- Fléchissement de la hanche debout, adduction des hanches- couché et exercice d`adduction - 3 x 10 + 10 + 10
- Curls des biceps debout - 3 x 15
- Lever les mollets - 3 x 10 + 10 + 10 (Orteils vers l`intérieur / l`extérieur et droit)
- Étirement du dos - 3 x 15

ENTRAÎNEMENT #5 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux- 4 x 15
- Développé couché - 4 x 15
- Étirer la jambe à une jambe assis - 2 x 12
- Développé en biais sur le banc - 2 x 12
- Levée des jambes assis - 2 x 12

DEUXIÈME SEMAINE

- Volants - 2 x 12
- Tirer le latissimus vers la poitrine - 4 x 12
- Presser le triceps debout - 4 x 15
- Contractions des abdominaux - 3 x 15 – maintenez la contraction pendant 2 secondes
- Contractions en biais - 3 x 15 + 15

ENTRAÎNEMENT #6 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 4 x 15
- Développé l'épaule - 4 x 15
- Curls des jambes - 4 x 15 + 15
- Hausser les épaules, levée latérale et frontale debout - 4 x 15 + 15 + 15
- Fléchissement de la hanche debout, adduction des hanches couché et exercice d'adduction - 3 x 10 + 10 + 10
- Curls des biceps debout - 4 x 15
- Lever les mollets - 3 x 10 + 10 + 10 (Orteils vers l'intérieur / l'extérieur et droit)
- Étirement du dos - 4 x 15

ENTRAÎNEMENT #7 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux à une jambe - 4 x 15 + 15
- Développé couché à un bras - 4 x 15 + 15
- Levée des jambes à une jambe assis - 2 x 15 + 15
- Développé en biais sur le banc à un bras - 2 x 15 + 15
- Ramer debout - 4 x 15
- Tirer le latissimus avec prise par le bas - 4 x 15
- Étirement du triceps au dessus de la tête - 4 x 15
- Contractions abdominaux - 3 x 15 – maintenez la contraction pendant 2 secondes
- Contractions en biais - 3 x 15 + 15

ENTRAÎNEMENT #8 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 4 x 15
- Développé l'épaule à un bras - 4 x 15 + 15
- Curls des jambes - 4 x 15 + 15
- Hausser les épaules, levée latérale et frontale debout - 4 x 15+15+15
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d'adduction - 4 x 10 + 10 + 10
- Curls des biceps debout - 4 x 15
- Lever les mollets - 3 x 10 + 10 + 10 (Orteils vers l'intérieur / l'extérieur et droit)
- Étirement du dos - 4 x 15

TROISIÈME
SEMAINE

ENTRAÎNEMENT #9 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux - 4 x 12
- Développé couché - 4 x 12
- Flexion des genoux à une jambe - 2 x 12
- Développé en biais sur le banc - 2 x 12
- Levée des jambes assis - 2 x 12
- Volants 2 x 12
- Fléchissement de la hanche couché - 3 x 10 + 10
- Tirer le latissimus vers la poitrine - 4 x 12
- Presser le triceps debout - 4 x 12
- Contractions des abdominaux - 3 x 12 – maintenez la contraction pendant 3 secondes
- Contractions en biais - 3 x 12 + 12

ENTRAÎNEMENT #10 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 4 x 12

QUATRIÈME
SEMAINE

- Développé l`epaule - 4 x 12
- Curls des jambes - 4 x 12 + 12
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 4 x 12 + 12 + 12
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d`adduction - 4 x 8 + 8 + 8
- Curls des biceps debout- 4 x 12
- Lever les mollets - 4 x 10 + 10 + 10 (orteils pointés vers l`intérieur / l`extérieur et droit devant)
- Étirement du dos - 4 x 12

ENTRAÎNEMENT #11 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux à une jambe - 4 x 12 + 12
- Développé couché à un bras - 4 x 12 + 12
- Levée des jambes assis à une jambe - 2 x 12 + 12
- Développé en biais sur le banc à un bras - 2 x 12 + 12
- Ramer debout - 4 x 12
- Tirer le latissimus avec prise par le bas - 4 x 12
- Étirement du triceps au dessus de la tête - 4 x 12
- Contractions des abdominaux - 2 x 12 – tenir la contraction pendant 2 secondes
- Contractions en biais - 2 x 12 + 12
- stehendes Seitbeugen - 2 x 12 + 12

ENTRAÎNEMENT #12 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 4 x 12
- Développé l`epaule à un bras - 4 x 12 +12
- Curls des jambes - 4 x 12 +12
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 4 x 12 + 12 + 12
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d`adduction - 3 x 10 + 10 + 10
- Ramer à un bras debout - 4 x 12
- Curls des biceps - 4 x 12
- Lever les mollets - 4 x 10 + 10 + 10 (orteils pointés vers l`intérieur / l`extérieur et droit devant)
- Étirement du dos - 4 x 12

ENTRAÎNEMENT #13 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux - 4 x 12
- Développé couché - 4 x 12
- Flexion des genoux à une jambe - 2 x 12+12
- Levée des jambes assis - 2 x 12
- Volants - 2 x 12
- Tirer le latissimus vers la poitrine - 4 x 12
- Presser le triceps debout - 4 x 12
- Contractions des abdominaux - 4 x 12 – maintenez la contraction pendant 4 seondes
- Contractions en biais - 2 x 12 + 12

ENTRAÎNEMENT #14 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 4 x 12
- Développé l`epaule assis - 4 x 12
- Curls des jambes - 4 x 12 + 12
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 4 x 10 + 10 + 10
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d`adduction - 4 x 10 + 10 + 10
- Curls des biceps - 4 x 12
- Lever les mollets - 4 x 10 + 10 + 10 (orteils pointés vers l`intérieur / l`extérieur et droit devant)
- Étirement du dos - 4 x 12

ENTRAÎNEMENT #15 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux à une jambe - 4 x 12 + 12
- Développé couché à un bras - 4 x 12 + 12

CINQUIÈME
SEMAINE

- Levée des jambes à une jambe - 2 x 12 + 12
- Développé couché négatif - 2 x 12 + 12
- Ramer debout - 4 x 12
- Tirer le latissimus avec prise par le bas - 4 x 12
- Étirement du triceps au dessus de la tête - 4 x 12
- Développé couché étroit - 2 x 12
- Contractions des abdominaux - 2 x 12 – maintenez la contraction pendant 3 secondes
- Contractions en biais - 2 x 12 + 12
- Pencher latéralement debout - 2 x 12 + 12

REMARQUE : Si vous débutez avec l'entraînement # 16, vous remarquerez que vous devez exécuter des « SUPEREXERCICES ». Qu'est-ce qu'un « SUPEREXERCICE » ? C'est simplement une combinaison de deux exercices à la fois, sans pause. Par exemple, dans l'entraînement # 16, vous devez exécuter un SUPEREXERCICE # 16 avec des curls des biceps et des curls Hammer. Vous faites 4 exercices de curls des biceps (12 par répétition), et tout de suite sans pause 4 exercices de curls Hammer (8 répétitions par page).

ENTRAÎNEMENT #16 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 4 x 12
- Développé l'épaule à un bras - 4 x 12 + 12
- Curls des jambes - 4 x 12 + 12
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 4 x 10 + 10 + 10
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d'adduction - 4 x 10 + 10 + 10
- SUPEREXERCICE • Curls des biceps - 4 x 12
 - Curls hammer - 4 x 8
 - Lever les mollets - 4 x 10 + 10 + 10 (Orteils vers l'intérieur / l'extérieur et droit)
 - Étirement du dos - 4 x 12

ENTRAÎNEMENT #17 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- SUPEREXERCICE • Flexion des genoux - 5 x 8
 - Flexion des genoux à une jambe - 5 x 8
- SUPEREXERCICE • Développé couché - 5 x 8
 - Volants - 5 x 8
- SUPEREXERCICE • Levée des jambes assis - 2 x 8
 - Exercice des adducteurs debout - 2 x 8
- SUPEREXERCICE • Tirer le latissimus vers la poitrine - 5 x 8
 - Presser le triceps - 5 x 8
 - Développé couché - 5 x 8
- Contractions des abdominaux - 4 x 10 – maintenez la contraction pendant 4 secondes
- Contractions en biais mit Drehung - 4 x 10 + 10

ENTRAÎNEMENT #18 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 5 x 8
- Développé l'épaule - 5 x 8
- Curls des jambes - 5 x 8 + 8
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 5 x 8 + 8 + 8
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d'adduction - 5 x 8 + 8 + 8
- Curls des biceps - 5 x 8
- Lever les mollets - 5 x 8 + 8 + 8 (orteils vers l'intérieur / l'extérieur et droit)
- Étirement du dos - 5 x 8

ENTRAÎNEMENT #19 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- SUPEREXERCICE • Flexion des genoux - 5 x 8
 - Flexion des genoux à une jambe - 5 x 8 + 8
- SUPEREXERCICE • Développé couché - 5 x 8

SIXIÈME
SEMAINE

- Développé couché à un bras - 5 x 8 + 8
- SUPEREXERCICE • Levée des jambes assis - 2 x 8
 - Curls des jambes - 2 x 8
- SUPEREXERCICE • Développé en biais sur le banc à un bras - 2 x 8 + 8
 - Ramer debout à un bras - 2 x 8 + 8
- SUPEREXERCICE • Tirer le latissimus avec prise par le bas - 5 x 8
 - Presser le triceps - 5 x 8
- Contractions des abdominaux - 3 x 10 – maintenez la contraction pendant 4 secondes
- Contractions en biais - 2 x 10 + 10

ENTRAÎNEMENT #20 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 5 x 8
- Développé l'épaule à un bras - 5 x 8 + 8
- Curls des jambes - 5 x 8 + 8
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 5 x 8 + 8 + 8
- Fléchissement de la hanche debout, adduction des hanches couché et exercice d'adduction - 3 x 8 + 8 + 8
- Curls des biceps - 5 x 8
- Lever les mollets - 5 x 8 + 8 + 8 (orteils pointés vers l'intérieur / l'extérieur et droit devant)
- Étirement du dos - 5 x 8

ENTRAÎNEMENT #21 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- SUPEREXERCICE • Flexion des genoux à une jambe - 5 x 8 + 8
 - Flexion des genoux - 5 x 8
- Flexion des genoux - 1 x ? – Effectuez dans l'espace de 45 secondes autant de répétitions que vous pouvez.
- SUPEREXERCICE • Développé couché à un bras - 5 x 8
 - Développé couché - 5 x 8
- Développé couché - 1 x ? – Effectuez dans l'espace de 45 secondes autant de répétitions que vous pouvez.
- Levée des jambes assis - 2 x 8
- SUPEREXERCICE • Volants - 5 x 8
 - Tirez le latissimus vers la poitrine - 2 x 8
- Tirer le latissimus - 1 x ? – Effectuez dans l'espace de 45 secondes autant de répétitions que vous pouvez.
- Contractions des abdominaux - 4 x 10 – Tmaintenez la contraction pendant 5 secondes
- Contractions en biais - 2 x 10 + 10
- Inclinaison latérale debout - 2 x 12 + 12

ENTRAÎNEMENT #22 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 5 x 8
- Développé l'épaule - 5 x 8
- Curls des jambes - 5 x 8 + 8
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 5 x 8 + 8 + 8
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d'adduction - 5 x 8 + 8 + 8
- Curls des biceps - 5 x 8
- Lever les mollets - 5 x 8 + 8 + 8 (orteils pointés vers l'intérieur / l'extérieur et droit devant)
- Étirement du dos - 5 x 8

ENTRAÎNEMENT #23 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- SUPEREXERCICE • Flexion des genoux à une jambe- 4 x 8, 1 x 12
 - Flexion des genoux - 4 x 8, 1 x 12
- SUPEREXERCICE • Développé couché à un bras - 4 x 8 + 8, 1 x 12 + 12

- Développé couché avec prise étroite - 4 x 8, 1 x 12
- SUPEREXERCICE • Levée des jambes assis - 2 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
 - Curls des jambes - 2 x 8, 1 x 12
- SUPEREXERCICE • Développé en biais sur le banc - 1 x 8, 1 x 12
 - Ramer debout - 1 x 8, 1 x 12
- SUPEREXERCICE • Tirer le latissimus avec prise par le bas - 3 x 8, 1 x 12
 - Étirement du triceps au dessus de la tête - 3 x 8, 1 x 12
 - Développé couché avec prise étroite - 3 x 8, 1 x 12
- SUPEREXERCICE • Contractions des abdominaux - 3 x 8, 1 x 12 – maintenez la contraction pendant 4 secondes
 - Contractions en biais - 3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12

SEPTIÈME
SEMAINE

ENTRAÎNEMENT #24 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 3 x 8, 1 x 12
- Développé l'épaule à un bras - 3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
- Curls des jambes - 1 x 8 + 8, 3 x 6 + 6
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- Fléchissement de la hanche debout, adduction des hanches couché- et exercice d'adduction - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- SUPEREXERCICE • Curls des biceps - 3 x 8, 1 x 12
 - Curls hammer - 3 x 8, 1 x 12
- Lever les mollets - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12 (orteils pointés vers l'intérieur / l'extérieur et droit devant)
- Étirement du dos - 3 x 8, 1 x 12

ENTRAÎNEMENT #25 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- SUPEREXERCICE • Flexion des genoux à une jambe - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
 - Flexion des genoux - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPEREXERCICE • Développé couché à un bras - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
 - Développé couché - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPEREXERCICE • Levée des jambes assis - 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
 - Curls des jambes - 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
- SUPEREXERCICE • Volants - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
 - Tirer le latissimus vers la poitrine - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPEREXERCICE • Développé couché avec prise étroite - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
 - Étirement du triceps au dessus de la tête - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPEREXERCICE • Contractions des abdominaux - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20 – maintenez la contraction pendant 5 secondes
 - Contractions en biais - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

ENTRAÎNEMENT #26 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Développé l'épaule - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Curls des jambes - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20
- Fléchissement de la hanche debout, liègende adduction des hanches- et exercice d'adduction - 2 x 10 + 10 + 10,

HUITIÈME
SEMAINE

2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20

- Curls des biceps - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Lever les mollets - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20 (Orteils vers l'intérieur / l'extérieur et droit)
- Étirement du dos - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

ENTRAÎNEMENT #27 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux à une jambe - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Développé couché à un bras - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Levée des jambes à une jambe - 1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- Développé en biais sur le banc à un bras - 1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- SUPEREXERCICE • Ramer debout - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
 - Tirer le latissimus avec prise par le bas - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- SUPEREXERCICE • Étirement du triceps au dessus de la tête - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
 - Développé couché avec prise étroite - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- SUPEREXERCICE • Contractions des abdominaux - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20 – maintenez la contraction pendant 4 secondes.
 - Contractions en biais - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20

ENTRAÎNEMENT #28 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Développé l'épaule à un bras - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Curls des jambes - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d'adduction - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 2 x 20 + 20 + 20
- Curls des biceps - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Lever les mollets - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 2 x 20 + 20 + 20 (orteils pointés vers l'intérieur / l'extérieur et droit devant)
- Étirement du dos - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20

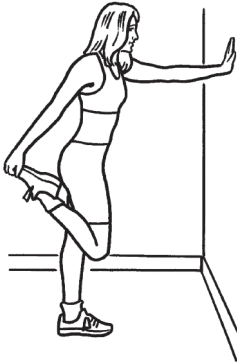
ENTRAÎNEMENT #29 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Flexion des genoux - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, x 15
- Développé couché - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Levée des jambes assis - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Volants - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Tirez le latissimus vers la poitrine - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Presser le triceps - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Contractions des abdominaux - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Contractions en biais - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

ENTRAÎNEMENT #30 (60 secondes de pause entre chaque exercice)

- Soulevé de terre - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Développé l'épaule - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Curls des jambes - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Hausser les épaules, levé latérale et frontale debout - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Fléchissement de la hanche debout, liegende adduction des hanches- et exercice d'adduction - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Curls des biceps - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Levez les mollets - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15 (orteils pointés vers l'intérieur / l'extérieur et droit devant)
- Étirement du dos - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

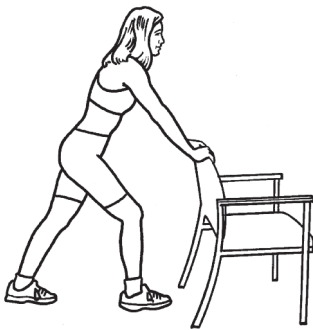
Si vous effectuez ce programme d'étirements, vos mouvements doivent être lents et fluides. Maintenez la position d'un léger étirement (sans douleur) pendant environ 20 à 30 secondes. Respirez lentement et régulièrement. Ne retenez pas l'air pendant les exercices. N'oubliez pas d'effectuer les exercices par les deux côtés du corps.



1. Étirement des cuisses

Placez-vous à proximité d'un mur, d'une chaise ou d'un autre objet fixe. Utilisez un bras pour vous appuyer. Pliez le genou opposé et tirez votre talon en direction des fesses. Pour vous appuyer, attrapez le pied avec votre main libre. Maintenez vos genoux ensemble et tirez délicatement le pied à vos fesses jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans les cuisses. Vous ne devez pas toucher vos fesses avec les orteils. La rotule doit pointer vers le bas. N'oubliez pas de garder vos genoux bien serrés. (Ne laissez pas balancer le genou plié vers l'extérieur).

Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



2. Étirement des mollets

Placez-vous à environ une longueur de bras d'un mur ou d'une chaise. Maintenez les orteils droits, pendant que vous posez une jambe en avant et l'autre un peu en arrière. Pliez la jambe avant et maintenez la jambe en arrière tendue. Posez votre bras sur la chaise. Gardez vos pieds au sol et penchez légèrement les hanches vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans votre cheville.

Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



3. Étirement des triceps au dessus de la tête

Placez-vous à largeur d'épaule et pliez légèrement les genoux. Posez un bras au dessus de votre tête et pliez légèrement le coude, de sorte que le bras pointe vers le bas. Appuyez le coude un peu en arrière avec l'autre main. Essayez d'atteindre votre omoplate avec le bout des doigts ou même encore plus loin dans le dos. Maintenez cette position.

Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre bras.



4. Étirement du dos

Placez-vous à largeur d'épaule et pliez légèrement les genoux. Penchez-vous à partir de la hanche vers l'avant, de sorte que les mains pendent librement. En étirant la taille, essayez de toucher vos pieds.

Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Relâchez et répétez.



5. Étirement du tendon d'Achille

Placez-vous à largeur d'épaule. Posez une jambe vers l'avant et maintenez la plante du pied sur le sol. Appuyez vos bras sur vos cuisses, pliez le genou en arrière et penchez-vous à partir de la hanche à l'avant, jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension à l'arrière de la cuisse. Assurez-vous de bien vous pencher vers l'avant à partir de la hanche et de ne pas plier la taille.

Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre côté.



6. Étirement des fesses, hanches et du bas du corps

Couchez-vous de manière détendu avec le dos sur le sol. Pliez un genou. Gardez vos épaules au sol, attrapez votre jambe pliée avec les deux mains et tirez-le vers le haut du corps. Vous devriez ressentir une tension dans vos hanches, sous votre corps et au bas du dos.

Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre côté.



7. Étirement des cuisses intérieures

Asseyez-vous sur le sol et pliez vos pieds de manière à ce qu'ils se touchent. Posez vos coudes sur les cuisses. Penchez-vous doucement à partir de la taille vers l'avant et appuyez avec les coudes légèrement sur vos cuisses. Vous devez ressentir une légère tension dans la partie intérieure des cuisses.

Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes.



8. Étirement des épaules

Placez-vous à largeur d'épaule et pliez légèrement les genoux. Laissez balancer vos bras de manière détendue le long du corps. Tendez votre poitrine et tirez vos épaules en arrière. Pliez légèrement vos coudes et croisez les mains derrière le dos. Tendez les bras lentement, tandis que vos mains se déplacent vers le haut. Tirez vos mains vers le haut jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans les épaules et la zone de la poitrine.

Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Relâchez et détendez le bras.

Développez votre entraînement Bio Force™

La décision concernant la fréquence d'entraînement (intervalles), la durée (laps de temps) et l'intensité (la puissance) va directement influencer sur vos résultats.

Avant de passer à l'entraînement au Bio Force™, vous devriez d'abord déterminer le niveau actuel de votre condition physique. Ce qui suit sont que des indications que vous pourrez utiliser pour évaluer votre niveau. Gardez pourtant en mémoire que ce sont que des indications. Vous devez toujours être à l'écoute de votre corps. Commencez par un travail agréable.

débutants – vous n'avez pas d'expérience d'entraînement ou vos derniers entraînements datent d'il y a longtemps.

avancés – vous vous entraînez depuis trois mois ou plus.

professionnels – vous vous entraînez depuis plus de six mois.

Jambes

1. Flexion des genoux
2. Flexion des genoux à une jambe
3. Fente en arrière
4. Levée des jambes assis
5. **LEVÉE DES JAMBES** d'un côté à une jambe assis
6. Soulevé de terre avec jambes étendues
7. Soulevé de terre
8. Curls des jambes
9. Presser les mollets
10. Presser les mollets extérieurs
11. Presser les mollets intérieurs
12. Kickbacks à une jambe
13. Presser les jambes
14. Fléchissement de la hanche debout
15. Étirement de la hanche debout
16. Exercice des adducteurs debout
17. Exercice des adducteurs debout
18. Étirement de la hanche couché
19. Abducteurs- /exercice des adducteurs couché
20. Abducteurs /exercice des adducteurs couché à une jambe
21. Presser les jambes couché
22. Presser les jambes à une jambe couché
23. Ciseaux
24. Godilles
25. Rotation de la hanche couché
26. Rotation de la hanche à une jambe couché
27. Presser les jambes à une jambe assis
28. Exercice des adducteurs à une jambe assis
29. Exercice des adducteurs à une jambe assis
30. Articulation de la cheville rotation latérale assis
31. Articulation de la cheville mediale rotation assis

POITRINE&DOS

32. Développé couché
33. Développé couché à un bras
34. Développé en biais sur le banc
35. Développé en biais sur le banc à un bras
36. Volants
37. Volants à un bras
38. Volants en biais sur le banc
39. Volants en biais sur le banc à un bras
40. Développé négatif en biais sur le banc
41. Développé couché avec prise étroite
42. Tirer le latissimus vers la poitrine
43. Tirer le latissimus en avant
44. Tirer le latissimus vers la poitrine à un bras
45. Tirer le latissimus vers la poitrine avec prise par le bas
46. Tirer le latissimus vers la poitrine mit prise par le bas à un bras
47. Tirer le latissimus avec prise neutre
48. Tirer le latissimus avec prise neutre à un bras
49. Pull-over
50. Pull-over à un bras
51. Presser latéralement
52. Presser latéralement à un bras
53. Ramer debout
54. Ramer debout à un bras
55. Ramer debout avec prise par le haut
56. Ramer debout avec prise par le haut à un bras
57. Ramer debout avec prise par le bas
58. Ramer debout mit prise par le bas à un bras
59. Pull-over debout

ÉPAULES

60. Développé de l'épaule
61. Développé de l'épaule à un bras
62. Hausser les épaules: (Shrugs)
63. Étirer la nuque
64. Lever frontal debout
65. Lever frontal debout à un bras
66. Lever latéral debout
67. Lever latéral debout à un bras
68. Delta ramer debout
69. Delta ramer à un bras
70. Cable Crossover
71. Lever frontal assis

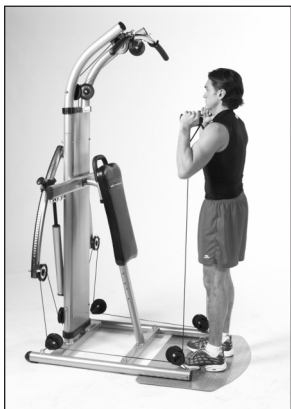
72. Lever frontal assis à un bras
73. Lever latéral assis
74. Lever latéral assis à un bras
75. Poignet - rotation extérieure
76. Poignet - rotation intérieure
77. Rotation de l'épaule vers le haut
78. Étirer le dos
79. Rotation extérieure de l'épaule avec le bas tendu
80. Rotation intérieure de l'épaule avec le bas tendu

BRAS

81. Curls des biceps
82. Curls des biceps debout à un bras
83. Curls hammer
84. Curls hammer à un bras
85. Curls des biceps avec prise par le haut
86. Curls des biceps avec prise par le haut à un bras
87. Curls des biceps à la barre courbe
88. Curls des biceps avec prise par le haut à la barre courbe
89. Curls concentrés assis
90. Curls de l'avant-bras assis
91. Curls de l'avant-bras avec prise par le haut assis
92. Étirement du triceps au dessus de la tête
93. Étirement du triceps au dessus de la tête à un bras
94. Presser le triceps
95. Presser le triceps avec prise par le bas
96. Presser le triceps séparé
97. Presser le triceps à un bras
98. Presser le triceps à un bras avec prise par le haut
99. Triceps kickbacks à un bras
100. Triceps kickbacks à un bras avec prise par le bas
101. Triceps kickback
102. Triceps kickbacks avec prise par le bas
103. Dips
104. Dips à un bras
105. Étirement du triceps croisé

VENTRE&BAS DU DOS

106. Contractions des abdominaux
107. Contractions en biais
108. Torsion du haut du corps debout
109. Inclinaison latérale
110. Étirement du dos assis



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : Quadriceps (Levée des jambes), muscle fessier, mollets

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

1 FLEXION DES GENOUX

DÉBUT : placez-vous dans une position solide dos vers l'appareil et maintenez les poignées inférieures à la hauteur des épaules.

MOUVEMENT : pliez les genoux jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

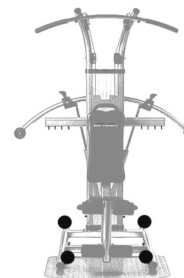
CONSEIL : maintenez les genoux sur la même hauteur que les pieds. Distribuez le poids de façon égale sur tout le pied, pas seulement sur les orteils ou les talons. Le dos doit être parfaitement droit pendant toute la durée d'exercice.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : quadriceps (Levée des jambes), muscle fessier, mollets

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

2 FLEXION DES GENOUX À UNE JAMBE

DÉBUT : placez-vous en fente devant l'appareil. attrapez les poignées à la hauteur des épaules.

MOUVEMENT : pliez les genoux jusqu'à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

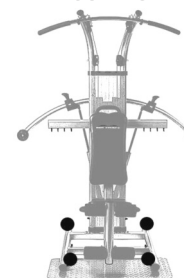
CONSEIL : déplacez le poids sur le pied avant. Le dos doit être parfaitement droit pendant toute la durée d'exercice. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : quadriceps (Levée des jambes), muscle fessier, mollets

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

3 FENTE EN ARRIÈRE

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil, les jambes à la largeur des hanches. Attrapez les poignées à la hauteur des épaules.

MOUVEMENT : effectuez une fente avec une jambe en arrière jusqu'à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol.

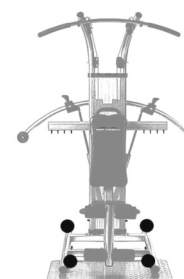
CONSEIL : déplacez le poids sur le pied avant. Le dos doit être parfaitement droit pendant toute la durée d'exercice. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : quadriceps (Levée des jambes)

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

4 LEVÉE DES JAMBES

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l`appareil et bloquez une jambe entre les rembourrages du dispositif pour la levée des jambes.

MOUVEMENT : tendez le genou jusqu`à ce que les jambes soient presque droites. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

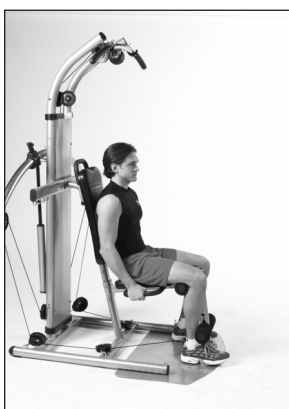
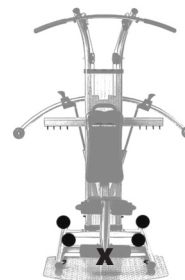
CONSEIL : votre position doit être parfaitement droite. Gardez le creux des genoux au centre de rotation du dispositif pour la levée des jambes. Ne tendez pas complètement les jambes.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : aucun

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : quadriceps (levée des jambes)

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés /professionnels

5 LEVÉE DES JAMBES D'UN CÔTÉ

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l`appareil et bloquez une jambe entre les manchons capitonnés du dispositif pour la levée des jambes.

MOUVEMENT : tendez le genou jusqu`à ce que la jambe soit presque droite. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

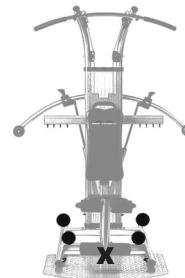
CONSEIL : votre position doit être parfaitement droite. Gardez le creux du genou au centre de rotation du dispositif pour la levée des jambes. Ne tendez pas complètement la jambe.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : aucun

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps des jambes fessiers, bas du dos

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés /professionnels

6 SOULEVÉ DE TERRE AVEC JAMBES ÉTENDUES

DÉBUT : placez-vous dos à l`appareil. Penchez le haut du corps vers l`avant et attrapez les poignées inférieures par l`entrejambe.

MOUVEMENT : tendez le dos et les hanches. Placez-vous en position debout et tirez les poignées en direction des hanches.

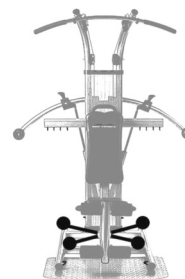
CONSEIL : maintenez les bras et les jambes bien tendus. Le mouvement se fait à partir des hanches. Ne pliez pas les genoux et tenez le dos et le cou bien droits.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : oberer und unterer Rücken, muscle fessier, cuisses, mollets

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

7 SOULÉVÉ DE TERRE

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et attrapez la barre latissimus. Pliez les genoux et tenez le dos bien droit.

MOUVEMENT : tendez les hanches et le dos. Tenez la barre latissimus à la hauteur des hanches. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

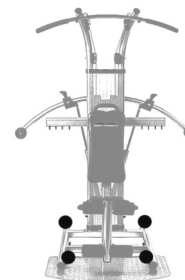
CONSEIL tenez les bras, le dos et la cou pendant la contraction bien droits. Lors de la pose, déplacez les hanches vers l'arrière et évitez toute cambrure lombaire.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : Beinbiceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

8 CULRS DES JAMBES

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et appuyez une cuisse vers le manchon capitonné supérieur du dispositif de levée des jambes. Accrochez-vous avec la cheville de la même jambe au manchon capitonné inférieur.

MOUVEMENT : pliez la jambe jusqu'à ce que le bas de la jambe soit parallèle au sol. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

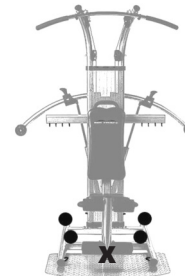
CONSEIL : penchez le haut du corps légèrement en avant. Ne tendez pas complètement la jambe.

SSIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : aucun

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : mollets

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

9 PRESSER LES MOLLETS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et attrapez les poignées inférieures, les orteils pointés vers l'appareil.

MOUVEMENT : levez les talons et déplacez le poids sur les éminences des pieds. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

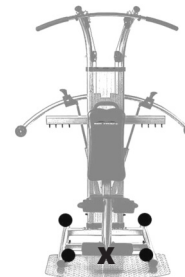
CONSEIL : tenez le bras et les jambes bien droits. Contractez les abdominaux pour une meilleure stabilité du dos. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : mollets

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

10 PRESSER LES MOLLETS EXTÉRIEUR

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et attrapez les poignées inférieures, les orteils pointent légèrement vers l'extérieur.

MOUVEMENT : levez les talons et déplacez le poids sur les éminences des pieds. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

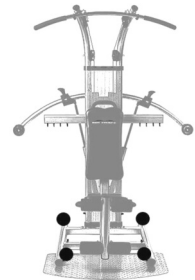
CONSEIL : tenez les bras et les jambes parfaitement droits. Contractez les abdominaux pour une meilleure stabilité du dos. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : mollets

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

11 PRESSER LES MOLLETS INTÉRIEUR

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et attrapez les poignées inférieures, les orteils pointent légèrement vers l'intérieur.

MOUVEMENT : levez les talons et déplacez le poids sur les éminences des pieds. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

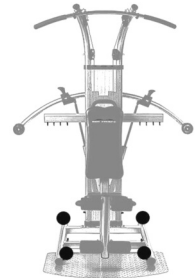
CONSEIL : tenez les bras et les jambes parfaitement droits. Contractez les abdominaux pour une meilleure stabilité du dos. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : fessiers

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

12 KICKBACKS À UNE JAMBE

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil. Soutenez-vous en vous tenant avec les mains à la poignée du dossier, une jambe posée dans la lanière attache-pied.

MOUVEMENT : tendez la jambe droit en arrière. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

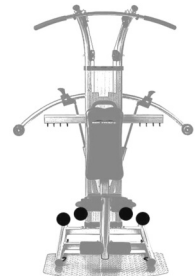
CONSEIL : votre jambe doit être parfaitement droite pendant l'exercice. Contractez les abdominaux pour une meilleure stabilité du dos.

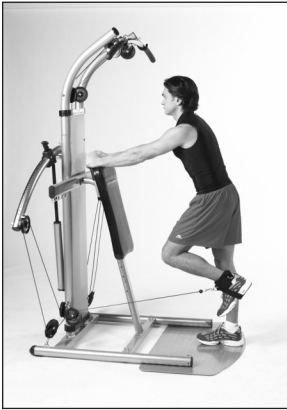
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : mollets, quadriceps (biceps des jambes)

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

13 PRESSER LES JAMBES

DÉBUT : placez-vous debout devant l'appareil et soutenez-vous en vous tenant avec les mains à la poignée du dossier. Pliez une jambe dans la lanière attache-pied.

MOUVEMENT : tendez la jambe vers l'arrière. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez les bras bien droits pour stabiliser votre position. Maintenez le haut du corps dans la même position pendant toute la durée de l'exercice. Exécutez l'exercice des deux côtés.

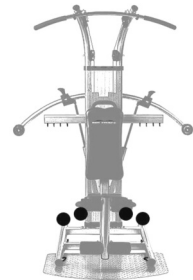
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles des hanches

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

14 FLÉCHISSEMENT DE LA HANCHE DEBOUT

DÉBUT : placez-vous dos vers l'appareil, mettez un pied dans la lanière attache-pied et appuyez vos mains sur les hanches.

MOUVEMENT : levez la cuisse jusqu'à ce que celle-ci soit parallèle au sol. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : le haut du corps doit être parfaitement droit. Contractez les abdominaux pour une meilleure stabilité. Exécutez l'exercice des deux côtés.

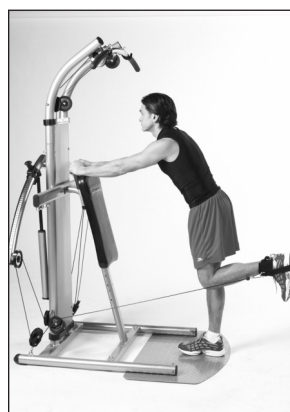
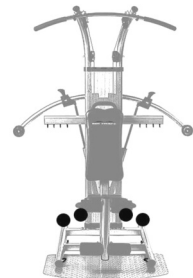
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles des hanches, mollets

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

15 ÉTIREMENT DE LA HANCHE DEBOUT

DÉBUT : placez-vous debout devant l'appareil et soutenez-vous en vous tenant avec les mains à la poignée du dossier. Pliez une jambe dans la lanière attache-pied.

MOUVEMENT : poussez la hanche vers l'arrière. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : laissez le genou plié pendant tout l'exercice. Exécutez l'exercice des deux côtés.

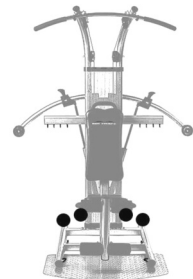
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

ROLLEN POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles des cuisses extérieures

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

16 EXERCICE DES ADDUCTEURS DEBOUT

DÉBUT : placez-vous debout latéralement vers l'appareil et mettez le pied extérieur dans la lanière attache-pied. Soutenez-vous en vous tenant avec la main à la poignée du dossier.

MOUVEMENT : tendez la jambe latéralement, les orteils pointés vers l'avant. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez la jambe bien droite lors du mouvement. Déplacez la jambe latéralement, évitez de ramer de l'avant en arrière. Votre position doit être parfaitement droite.

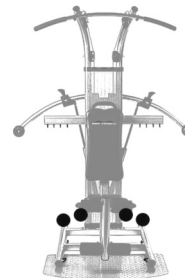
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles des cuisses intérieures

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

17 EXERCICE DES ADDUCTEURS DEBOUT

DÉBUT : placez-vous debout latéralement vers l'appareil et mettez le pied intérieur dans la lanière attache-pied. Soutenez-vous en vous tenant avec la main à la poignée du dossier.

MOUVEMENT : faites passer le pied intérieur devant le pied support. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : positionnez le pied sollicité légèrement devant le pied support. Le mouvement du pied doit être parfaitement droit.

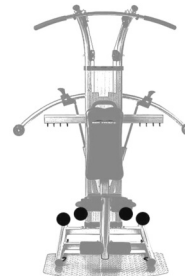
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : fessiers

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

18 ÉTIREMENT DE LA HANCHE COUCHÉ

DÉBUT : couchez-vous à plat dos par terre et mettez un pied dans la lanière attache-pied. Tendez la jambe dans la lanière attache-pied verticalement vers le haut. Soutenez-vous en vous tenant avec les mains au cadre.

MOUVEMENT : posez la jambe tendue vers le sol. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez la jambe bien droite lors de la levée et la descente. Le dos et les hanches doivent rester à terre pendant toute la durée de l'exercice. Exécutez l'exercice des deux côtés.

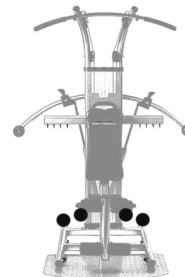
SIÈGE : déposé

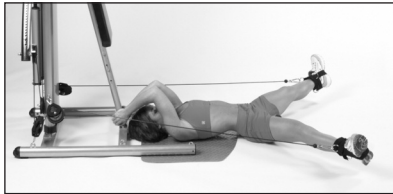
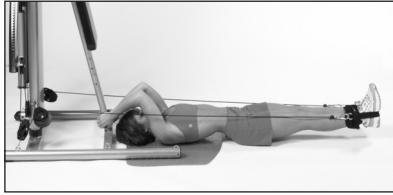
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

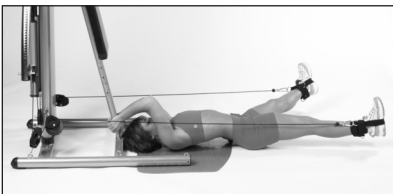
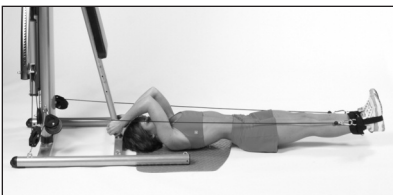
POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles intérieurs des cuisses, muscle fessier, ventre

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : innerer muscles des cuisses, fessiers, ventre

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : professionnels



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : mollets, quadriceps (levée des jambes), fessiers

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

19 EXERCICE DES ADDUCTEURS COUCHÉ

DÉBUT : couchez-vous à plat dos par terre. les deux pieds se trouvent dans les lanières attache-pied. Levez les pieds d'environ 10 cm. Soutenez-vous en vous tenant avec les mains au cadre.

MOUVEMENT : ouvrez les jambes latéralement. Faites une pause à la fin du mouvement. Refermez les jambes.

CONSEIL : maintenez les deux jambes tendues pendant l'exercice et gardez-les d'environ 10 cm du sol. Le dos et le bassin doivent rester à terre pendant toute la durée de l'exercice. Contractez les abdominaux pour une meilleure stabilité.

20 EXERCICE DES ADDUCTEURS COUCHÉ À UNE JAMBE

DÉBUT : couchez-vous à plat dos par terre. les deux pieds se trouvent dans les lanières attache-pied. Levez les pieds d'environ 10 cm. Soutenez-vous en vous tenant avec les mains au cadre.

MOUVEMENT : ouvrez une jambe latéralement. Faites une pause à la fin du mouvement. Refermez la jambe.

CONSEIL : maintenez les deux jambes tendues pendant l'exercice et gardez-les d'environ 10 cm. du sol. Le dos et le bassin doivent rester à terre pendant toute la durée de l'exercice. Contractez les abdominaux pour une meilleure stabilité. Exécutez l'exercice des deux côtés.

21 PRESSER LES JAMBES COUCHÉ

DÉBUT : couchez-vous à plat dos par terre. les deux pieds se trouvent dans les lanières attache-pied. Soutenez-vous en vous tenant avec les mains au cadre.

MOUVEMENT : tendez les jambes vers l'avant. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : maintenez les genoux à la hauteur des épaules. Les pointes des pieds pointent vers le haut. Le dos et le bassin doivent rester à terre pendant toute la durée de l'exercice.

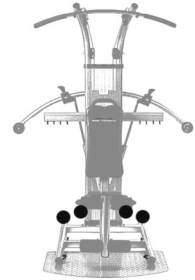
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

POSITION DES ROULEAUX



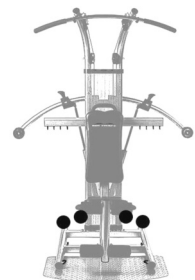
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

POSITION DES PIEDS



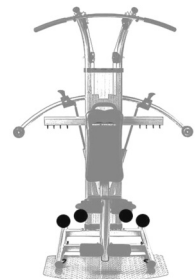
SIÈGE : déposé

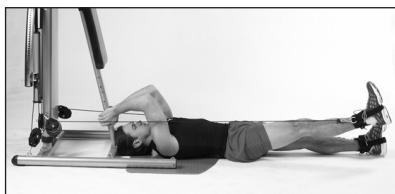
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

POSITION DES ROULEAUX





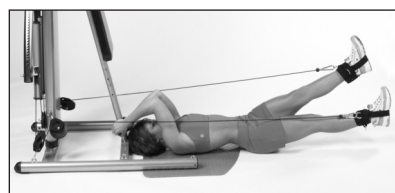
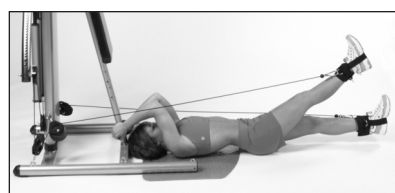
GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : mollets, quadriceps (Levée des jambes), fessiers

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : fessiers

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : fessiers, abdominaux

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

22 PRESSER LES JAMBES À UNE JAMBE COUCHÉ

DÉBUT : couchez-vous dos par terre et pliez une jambe dans la lanières attache-pieds. Tenez-vous au cadre. Ramenez la jambe vers le corps

MOUVEMENT : maintenez la jambe pas complètement tendue vers l'avant. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : maintenez la jambe à la hauteur des épaules. Les pointes du pied montrent vers le haut. Le dos et les hanches doivent rester à terre pendant toute la durée de l'exercice.

23 CISEAUX

DÉBUT : couchez-vous à plat dos par terre. Les deux pieds se trouvent dans les lanières attache-pied, un pied pointe verticalement vers le haut. Soutenez-vous en vous tenant avec les mains au cadre.

MOUVEMENT : posez la jambe tendue vers le sol et levez l'autre jambe. Effectuez le mouvement des ciseaux en alternance.

CONSEIL : maintenez les jambes bien droites lorsque vous les levez et baissez. Le dos et les hanches doivent rester à terre pendant toute la durée de l'exercice.

24 GODILLES

DÉBUT : couchez-vous à plat dos par terre. Les deux pieds se trouvent dans les lanières attache-pied, un pied levé d'environ 30 cm. Soutenez-vous en vous tenant au cadre avec les mains.

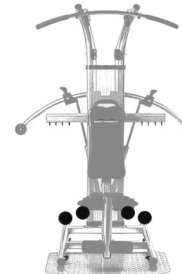
MOUVEMENT : posez la jambe tendue vers le sol et levez l'autre jambe de 30 cm. Effectuez le mouvement des godilles en alternance.

CONSEIL : maintenez les jambes bien droites lorsque vous les levez et baissez. Le dos et les hanches doivent rester à terre pendant toute la durée de l'exercice.

SIÈGE : déposé
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE :
lanières attache-pied

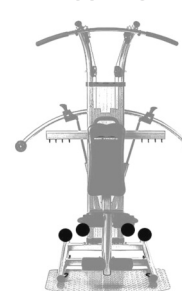
POSITION DES ROULEAUX



SIÈGE : déposé
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

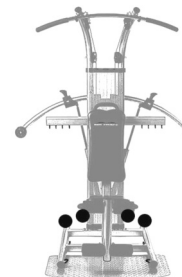
POSITION DES ROULEAUX



SIÈGE : déposé
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pied

POSITION DES ROULEAUX

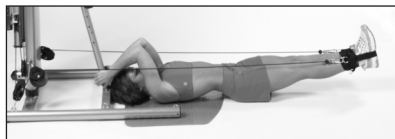


GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS

:innerer muscles des cuisses, muscle fessier, Bauch

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

: avancés / professionnels

**25 ROTATION DE LA HANCHE COUCHÉ**

DÉBUT : couchez-vous dos par terre et tendez les jambes dans les lanières attache-pieds. Tenez-vous au cadre. Levez les pieds d`environ 20 cm.

MOUVEMENT : ouvrez les jambes latéralement et levez-les dans un mouvement rond jusqu`à la hauteur des hanches. Revenez en position initiale par un mouvement contraire.

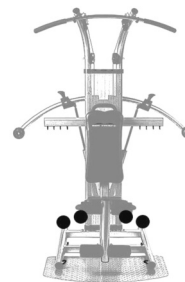
CONSEIL : maintenez les jambes tendues. Le dos et le bassin doivent rester à terre pendant toute la durée de l`exercice.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

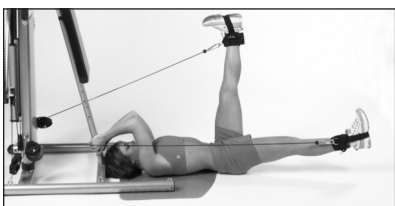
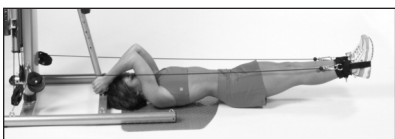
ACCESSOIRE : lanières attache-pieds

POSITION DES ROULEAUX**GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS**

:innerer muscles des cuisses, muscle fessier, ventre

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

: professionnels

**26 ROTATION DE LA HANCHE À UNE JAMBE COUCHÉ**

DÉBUT : couchez-vous dos par terre et tendez la jambe dans les lanières attache-pieds. Tenez-vous au cadre. Levez le pied d`environ 20 cm.

MOUVEMENT : ouvrez une jambe latéralement et levez-la dans un mouvement rond jusqu`à la hauteur des hanches. Revenez en position initiale par le mouvement contraire.

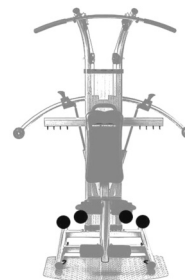
CONSEIL : maintenez la jambe tendue. Le dos et le bassin doivent rester à terre pendant toute la durée de l`exercice. Exécutez l`exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pieds

POSITION DES ROULEAUX

GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps fémoral, mollets, fessiers

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

27 PRESSER LES JAMBES À UNE JAMBE ASSIS

DÉBUT : en position assise, levez une jambe dans la lanière attache-pied à la hauteur du siège. Posez l`autre jambe au sol pour une meilleure stabilité.

MOUVEMENT : ne tendez pas complètement la jambe. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

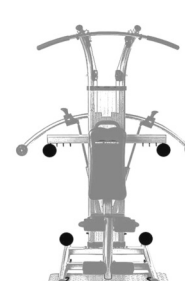
CONSEIL : asseyez-vous bien droit et contractez les abdominaux. Les pointes des pieds montrent en avant. Maintenez la jambe bien droite et ne la penchez pas à côté.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanières attache-pieds

ROLLEN POSITION



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : ischio-jambiers extérieurs

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

28 EXERCICE DES ADDUCTEURS À UNE JAMBE ASSIS

DÉBUT : asseyez-vous latéralement sur le siège de l'appareil. Mettez la jambe extérieure dans la lanière attache-pied et tendez-la.

MOUVEMENT : poussez la jambe latéralement devant l'appareil, les orteils pointés vers le haut. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : votre position doit être parfaitement droite. Soutenez-vous avec l'autre jambe et le bras.

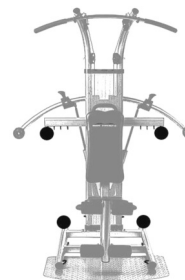
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanière attache-pied

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscle de la cuisse intérieure

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

29 EXERCICE DES ADDUCTEURS À UNE JAMBE ASSIS

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil. Mettez la jambe extérieure dans la lanière attache-pied et tendez-la.

MOUVEMENT : bougez la jambe en avant. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : votre position doit être parfaitement droite. Pendant l'exercice, les orteils sont pointés vers le haut. Exécutez l'exercice des deux côtés.

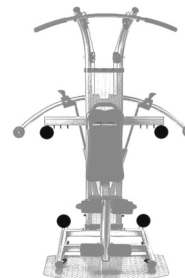
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : lanière attache-pied

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles péroniers latéraux

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

30 ROTATION LATÉRALE DE L'ARTICULATION DE LA CHEVILLE

DÉBUT : asseyez-vous latéralement sur le siège de l'appareil. Mettez la jambe extérieure dans la lanière attache-pied et soutenez-vous en posant l'autre jambe sur le sol, les orteils pointés vers l'intérieur.

MOUVEMENT : tournez la cheville jusqu'à ce que les orteils montrent à l'extérieur. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : soutenez-vous avec l'autre jambe et les mains pour obtenir une meilleure stabilité. Exécutez l'exercice des deux côtés.

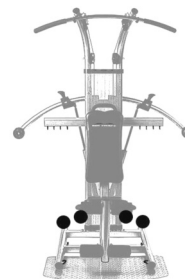
SIÈGE : monté

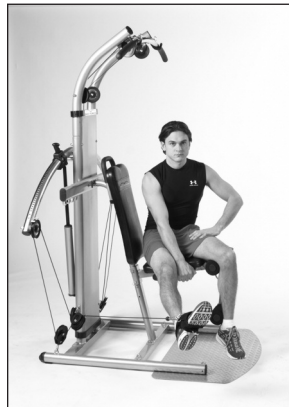
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : lanière attache-pied

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles péroniers mediaux

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

31 ROTATION MÉDIALE DE L'ARTICULATION DE LA CHEVILLE

DÉBUT : asseyez-vous latéralement sur le siège de l'appareil. Mettez la jambe intérieure dans la lanière attache-pied et soutenez-vous en posant l'autre jambe sur le sol. Tendez le pied et pointez les orteils vers l'extérieur.

MOUVEMENT : tournez la cheville jusqu'à ce que les orteils pointent vers l'intérieur. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

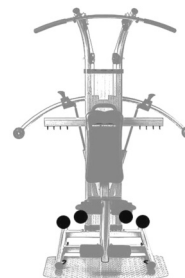
CONSEIL : soutenez-vous avec l'autre jambe et le bras pour plus de stabilité. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : lanière attache-pied

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, poitrine, triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

32 DÉVELOPPÉ COUCHÉ

DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil, attrapez les poignées et pliez les coudes de 90 degrés, les paumes tournées vers le bas. Passez le câble en dessous du bras.

MOUVEMENT : tendez le coude et le bras droit devant. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

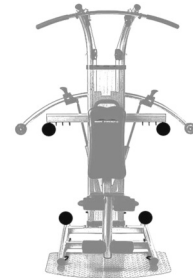
CONSEIL : maintenez les coudes à la hauteur des épaules. Tenez les poignets bien droits pendant tout l'exercice.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, poitrine, triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

33 DÉVELOPPÉ COUCHÉ À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil, attrapez une poignée et pliez le coude de 90 degrés, la paume tournée vers le bas. Passez le câble en dessous du bras.

MOUVEMENT : tendez le coude et le bras droit devant. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

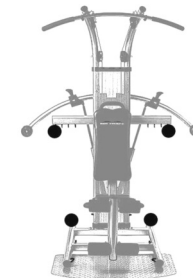
CONSEIL : maintenez le coude à la hauteur des épaules. Tenez le poignet bien droit pendant tout l'exercice.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, poitrine, triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

34 DÉVELOPPÉ EN BIAIS SUR LE BANC

DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil, attrapez une poignée et pliez les coudes de 90 degrés. Passez le câble en dessous des bras.

MOUVEMENT : tendez les bras vers le haut. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

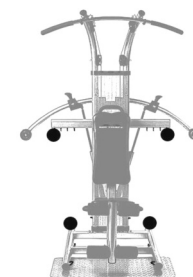
CONSEIL : levez les bras en avant et vers le haut. Les poignées doivent se trouver à la hauteur de la tête à la fin de l'exercice. Tenez les poignets bien droits pendant tout l'exercice.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





35 DÉVELOPPÉ EN BIAIS SUR LE BANC À UN BRAS

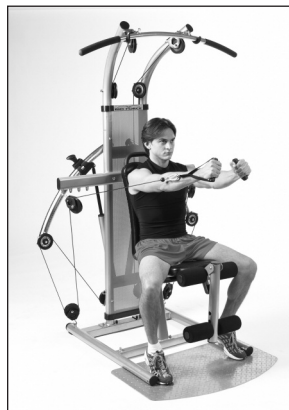
DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil, attrapez une poignée et pliez le coude de 90 degrés, la paume tournée vers le bas. Passez le câble en dessous du bras.

MOUVEMENT : tendez le bras vers le haut. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : levez le bras en avant et vers le haut. A la fin du mouvement, la poignée devrait se trouver à la hauteur de la tête. Votre position assise doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : poitrine, épaules, triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels



36 VOLANTS

DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil, attrapez les poignées vers l'extérieur, les paumes tournées vers l'avant.

MOUVEMENT : joignez les bras tendus devant la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez les bras bien droits pendant l'exercice. Votre position assise doit être parfaitement droite.

GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : poitrine, épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants



37 VOLANTS À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil, attrapez une poignée vers l'extérieur, la paume tournée vers l'avant.

MOUVEMENT : tirez le bras tendu devant la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez le bras bien droit pendant l'exercice. Votre position assise doit être parfaitement droite.

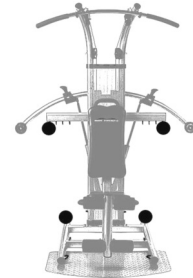
GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : poitrine, épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

SIÈGE : monté
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

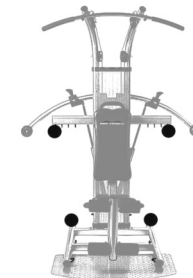
POSITION DES ROULEAUX



SIÈGE : monté
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

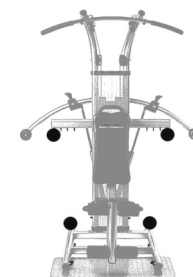
POSITION DES ROULEAUX



SIÈGE : monté
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, poitrine

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

38 VOLANTS SUR LE BANC

DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil et attapez les poignées par l'extérieur, les paumes tournées vers l'intérieur

MOUVEMENT : bougez les bras en avant et vers le haut jusqu'à ce qu'ils se touchent. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

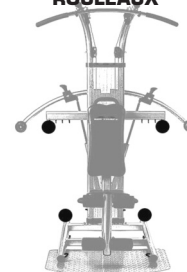
CONSEIL : maintenez les bras bien droits pendant l'exercice. Votre position assise doit être parfaitement droite.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, poitrine

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

39 VOLANTS SUR LE BANC À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil et attapez une poignée par l'extérieur, la paume tournée vers l'intérieur.

MOUVEMENT : bougez les bras en avant et vers le haut. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

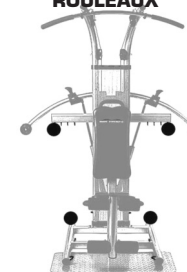
CONSEIL : maintenez le bras bien droit pendant l'exercice. Votre position assise doit être parfaitement droite.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : poitrine, épaules, triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

40 DÉVELOPPÉ NEGATIVE EN BIAIS SUR LE BANC

DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil, bougez le bassin vers l'avant et appuyez les épaules contre le dossier. Attrapez les poignées et pliez les coudes à 90 degrés.

MOUVEMENT : poussez les bras en avant et vers le bas. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

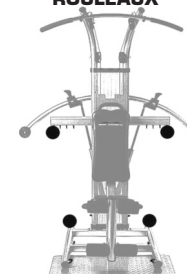
CONSEIL : maintenez les bras à la hauteur des hanches. Tenez les poignets bien droits. Pendant que vous vous penchez, maintenez la colonne vertébrale bien droite.

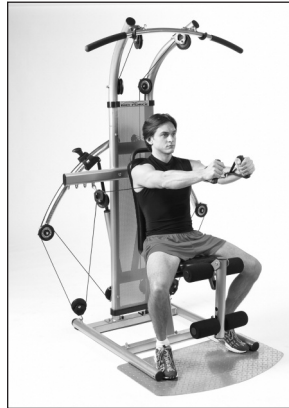
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : poitrine, épaules, triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

41 DÉVELOPPÉ COUCHÉ AVEC PRISE ÉTROITE

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez les poignées à 90 degrés. Passez les câbles au dessous des bras.

MOUVEMENT : tendez les coudes et levez les bras en avant. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

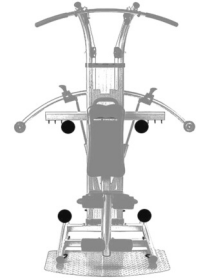
CONSEIL : joignez les bras. Tenez les bras, les coudes et les poignets alignés. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

42 TIRER LE LATISSIMUS VERS LA POITRINE

DÉBUT : asseyez-vous face à l'appareil et attrapez la barre latissimus. Penchez-vous légèrement en arrière.

MOUVEMENT : pliez les coudes et tirez la barre en direction de la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

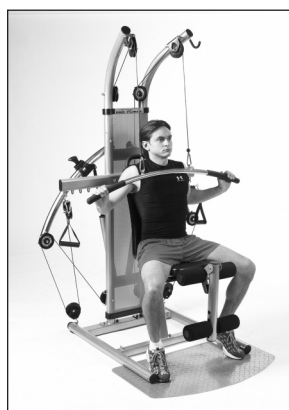
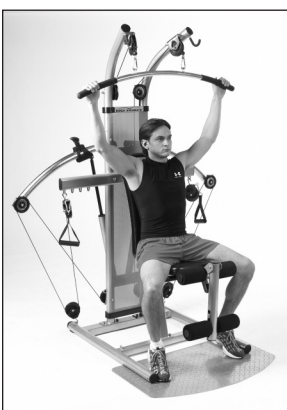
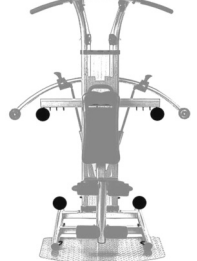
CONSEIL : gardez la position penchée pendant l'exercice. Maintenez la colonne vertébrale bien droite pendant l'exercice.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : barre latissimus

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

43 TIRER LE LATISSIMUS EN AVANT

DÉBUT : asseyez-vous avec le dos vers l'appareil. attrapez la barre latissimus par le haut, les pouces pointés vers l'intérieur.

MOUVEMENT : pliez les coudes et tirez la barre en direction de la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

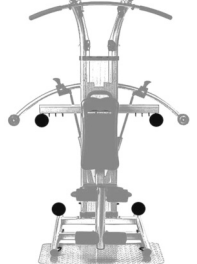
CONSEIL : gardez le dos bien droit sur le dossier. Évitez toute cambrure lombaire. Tirez les coudes vers le côté.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : barre latissimus

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

44 TIRER LE LATISSIMUS À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous face à l'appareil. Attrapez une poignée supérieure. Penchez le haut du corps légèrement en arrière.

MOUVEMENT : pliez le coude et tirez-le en direction du sol. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : gardez la position penchée pendant l'exercice. Maintenez la colonne vertébrale bien droite pendant l'exercice. Évitez toute cambrure lombaire. Soutenez-vous en tenant la poignée du dossier avec l'autre main.

SIÈGE : monté

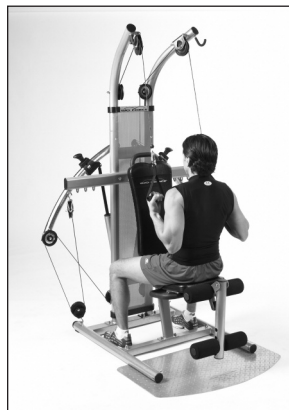
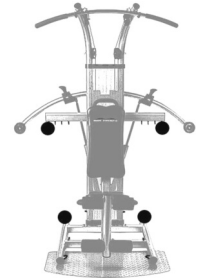
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE :

poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

45 TIRER LE LATISSIMUS VERS LA POITRINE AVEC PRISE PAR LE BAS

DÉBUT : asseyez-vous face à l'appareil. Attrapez les poignées supérieures. Penchez le haut du corps légèrement en arrière, les pouces pointés vers l'extérieur.

MOUVEMENT : pliez les coudes et tirez les bras en direction de la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : gardez la position penchée pendant l'exercice. Maintenez la colonne vertébrale bien droite pendant l'exercice. Évitez toute cambrure lombaire.

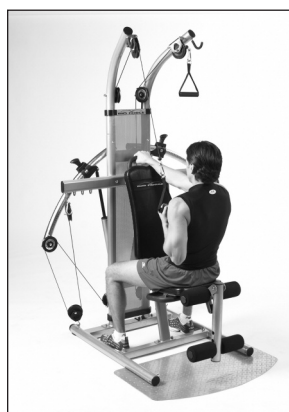
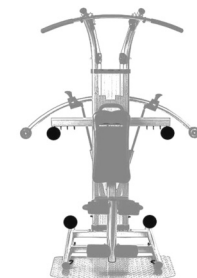
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

46 TIRER LE LATISSIMUS VERS LA POITRINE MIT PRISE PAR LE BAS À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous face à l'appareil. Attrapez une poignée supérieure. Penchez le haut du corps légèrement en arrière, les pouces pointés vers l'extérieur.

MOUVEMENT : pliez le coude et tirez le bras en direction de la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : gardez la position penchée pendant l'exercice. Maintenez la colonne vertébrale bien droite pendant l'exercice. Évitez toute cambrure lombaire. Exécutez l'exercice des deux côtés.

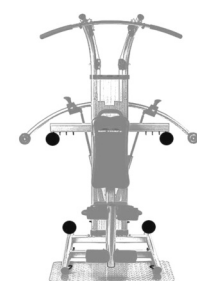
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

47 TIRER LE LATISSIMUS AVEC UNE PRISE NEUTRE

DÉBUT : asseyez-vous face à l'appareil. Attrapez les poignées supérieures. Penchez le haut du corps légèrement en arrière.

MOUVEMENT : pliez leS coudeS et tirez les bras en direction de la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

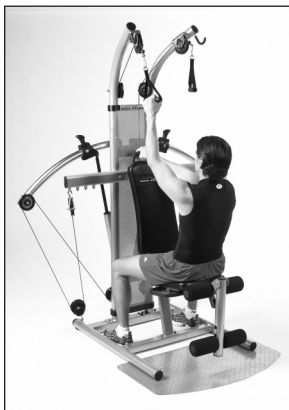
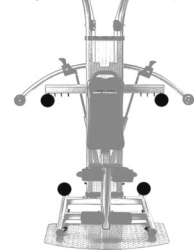
CONSEIL : gardez la position penchée pendant l'exercice. Maintenez la colonne vertébrale bien droite pendant l'exercice. Évitez toute cambrure lombaire.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSTION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

48 TIRER LE LATISSIMUS AVEC UNE PRISE NEUTRE À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous face à l'appareil. Attrapez une poignée supérieure. Penchez le haut du corps légèrement en arrière.

MOUVEMENT : pliez le coude et tirez le bras en direction de la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

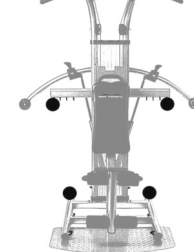
CONSEIL : gardez la position penchée pendant l'exercice. Maintenez la colonne vertébrale bien droite pendant l'exercice. Évitez toute cambrure lombaire. Soutenez-vous en tenant la poignée du dossier avec l'autre main.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSTION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus, épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

49 PULL-OVER

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez les poignées par le haut, les pouces pointés vers l'intérieur.

MOUVEMENT : tirez le bras en avant et en bas jusqu'au ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

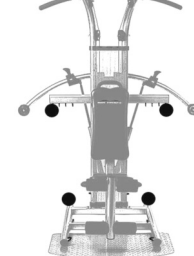
CONSEIL : tendez les bras tendu pendant tout l'exercice. Ne pliez pas les coudes pendant que vous les tirez vers le bas. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSTION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

50 PULL-OVER À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez une poignée par le haut, le pouce tourné vers l'intérieur.

MOUVEMENT : tirez le bras en avant et vers le bas jusqu'à la hauteur du ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

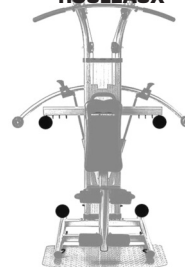
CONSEIL : tendez le bras pendant l'exercice. Ne pliez pas le coude en le tirant vers le bas. Votre position doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

51 PRESSER LATÉRALEMENT

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez les deux poignées par le haut, les pouces pointés vers l'intérieur.

MOUVEMENT : tirez les bras de côté et vers le bas jusqu'à la hauteur du ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

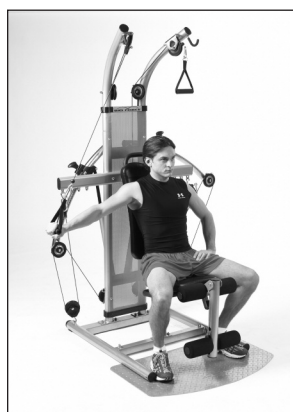
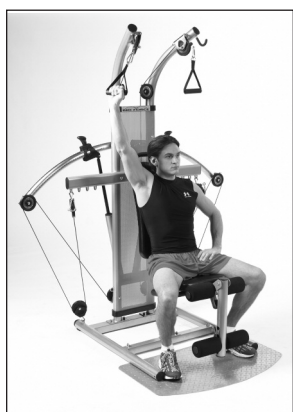
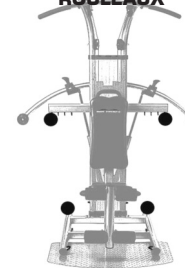
CONSEIL : tendez les bras pendant l'exercice. Ne pliez pas les coudes en les tirant vers le bas. Votre position doit être parfaitement droite. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

52 PRESSER LATÉRALEMENT À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez une poignée par le haut, le pouce tourné vers l'avant.

MOUVEMENT : tirez le bras de côté et en bas jusqu'à la hauteur du ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

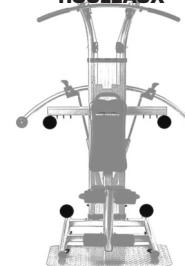
CONSEIL : tendez le bras pendant l'exercice. Ne pliez pas le coude en le tirant vers le bas. Votre position doit être parfaitement droite. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

53 RAMER DEBOUT

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et pliez légèrement les genoux. Appuyez les rotules vers le coussin rembourré, attrapez les poignées avec les pouces pointés vers le haut.

MOUVEMENT : pliez les coudes et tirez les bras en direction du ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

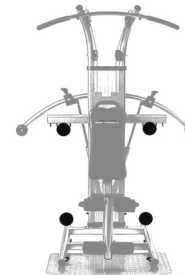
CONSEIL : passez les coudes près du corps pendant vous tirez. Votre position doit être parfaitement droite. .

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSTION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

54 RAMER DEBOUT À UN BRAS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et pliez légèrement les genoux. Placez les rotules vers le coussin rembourré, Attrapez une poignée avec le pouce pointé vers le haut.

MOUVEMENT : pliez le coude et tirez le bras en direction du ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

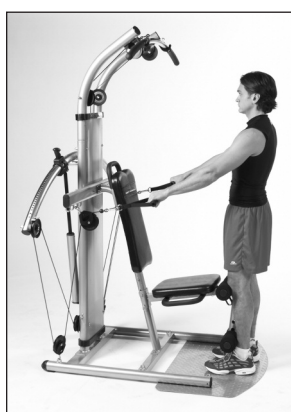
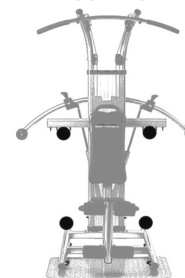
CONSEIL passez le coude près du corps pendant vous tirez. Votre position doit être parfaitement droite. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSTION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

55 RAMER DEBOUT AVEC PRISE PAR LE HAUT

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et pliez légèrement les genoux. Appuyez les rotules vers le coussin rembourré, Attrapez les poignées avec les pouces pointés vers l'intérieur.

MOUVEMENT : pliez les coudes et tirez les mains en direction du ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

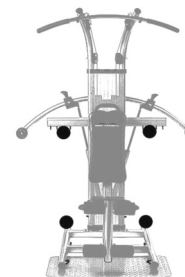
CONSEIL : passez les coudes près du corps pendant vous tirez. Reserrez les omoplates. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSTION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

56 RAMER DEBOUT AVEC PRISE PAR LE HAUT À UN BRAS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et pliez légèrement les genoux. Placez les rotules vers le coussin rembourré. Attrapez la poignée par une prise par le haut.

MOUVEMENT : pliez les coudes et tirez les mains en direction du ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale..

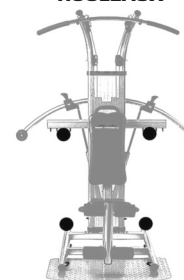
CONSEIL : passez le coude près du corps pendant vous tirez. Votre position doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

57 RAMER AVEC PRISE PAR LE BAS DEBOUT

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et pliez légèrement les genoux. Placez les rotules vers le coussin rembourré, attrapez les poignées avec les pouces tournés à l'extérieur.

MOUVEMENT : pliez les coudes et tirez les mains en direction du ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

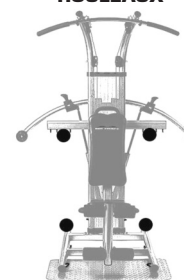
CONSEIL : passez les coudes près du corps pendant vous tirez. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, latissimus, biceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés / professionnels

58 RAMER AVEC PRISE PAR LE BAS DEBOUT À UN BRAS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et pliez légèrement les genoux. Placez les rotules vers le coussin rembourré, Tenez la poignée avec les pouces tournés à l'extérieur.

MOUVEMENT : pliez le coude et passez la main en direction du ventre. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

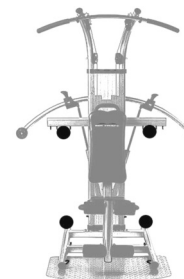
CONSEIL : passez le coude près du corps pendant vous tirez. Votre position doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : latissimus, épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

59 PULL-OVER DEBOUT

DÉBUT : placez-vous debout dans une position solide devant l'appareil et tenez la barre latissimus. les paumes vers le bas

MOUVEMENT : poussez le bras en direction de la hanche. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

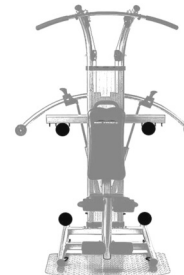
CONSEIL : tenez le bras bien droit pendant le mouvement. Ne pas plier le coude pendant que vous poussez. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES
: déposé

ACCESSOIRE : barre
Latissimus

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

60 DÉVELOPPÉ DE L'É-PAULE ASSIS

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez les poignées avec le pouce à l'intérieur. Levez les coudes à 90 degrés à la hauteur des épaules.

MOUVEMENT : levez les bras au dessus de la tête. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

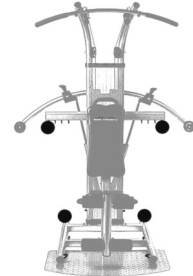
CONSEIL : tendez les bras en forme d'arc jusqu'à ce qu'ils se touchent à peine. Tenez les coudes et poignets alignés avec les épaules. Ne baissez pas les coudes en dessous de la hauteur des épaules.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

61 DÉVELOPPÉ DE L'É-PAULE ASSIS À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez une poignée, le pouce tourné à l'intérieur. Levez les coudes à 90 degrés à la hauteur des épaules.

MOUVEMENT : levez les bras au dessus de la tête. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

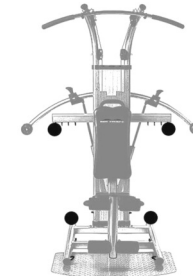
CONSEIL : tendez les bras en forme d'arc jusqu'à ce qu'ils se touchent à peine. Tenez les coudes et poignets alignés avec les épaules. Ne baissez pas les coudes en dessous de la hauteur des épaules.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscle trapèze

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

62 HAUSSER LES ÉPAULES : (SHRUGS)

DÉBUT : placez-vous dans une position solide dos vers l'appareil et attrapez la barre latissimus par le bas, les pouces tournés à l'intérieur.

MOUVEMENT : montez les épaules. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

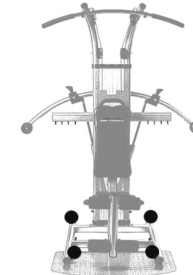
CONSEIL : votre position doit être parfaitement droite. Tenez le bras tendu.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, muscle trapèze

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

63 ÉTIRER LA NUQUE

DÉBUT : placez-vous debout dans une position solide devant l'appareil et tenez la barre latissimus à la hauteur du bassin, les pouces pointés vers l'intérieur.

MOUVEMENT : pliez le coude et tirez la barre latissimus vers la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

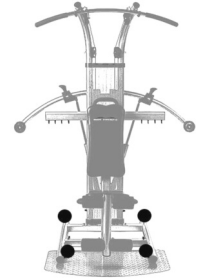
CONSEIL : votre position doit être absolument droite pendant l'exercice. Ne vous penchez pas en arrière lors du mouvement vers le haut. Levez les coudes un peu au dessus des épaules.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : barre Latissimus

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

64 LEVER FRONTAL DEBOUT

DÉBUT : tenez vous debout, le dos vers l'appareil, attrapez les poignées latéralement au corps, les pouces pointés vers l'intérieur.

MOUVEMENT : levez les bras devant. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

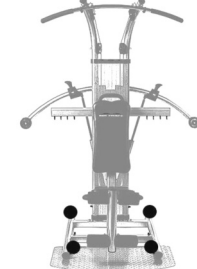
CONSEIL : levez les bras à la hauteur des épaules. Tenez les bras poignets bien droits pendant le mouvement. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

65 LEVER FRONTAL DEBOUT À UN BRAS

DÉBUT : tenez vous debout, le dos vers l'appareil, attrapez une poignée latéralement, les pouces pointés vers l'intérieur.

MOUVEMENT : levez le bras devant. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

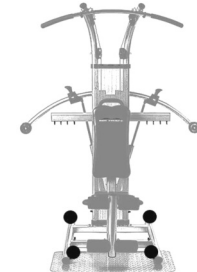
CONSEIL : levez les bras à la hauteur du nez. Tenez les bras poignets bien droits pendant le mouvement. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

66 LEVER LATÉRAL DEBOUT

DÉBUT : tenez vous debout, le dos vers l'appareil. Attrapez les poignées inférieures, les puces pointés vers l'avant.

MOUVEMENT : levez les bras latéralement. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

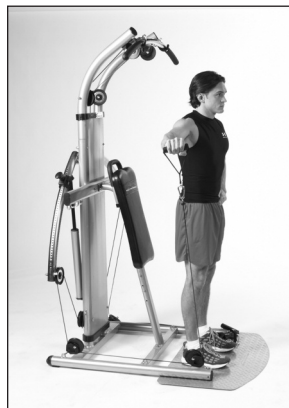
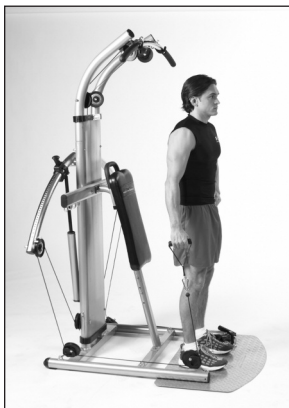
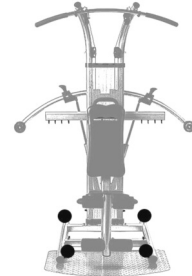
CONSEIL : levez les bras à la hauteur de l'épaule ou un peu au dessus. Tenez les coudes et les poignets toujours bien droits. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

67 LEVER LATÉRAL DEBOUT À UN BRAS

DÉBUT : tenez vous debout, le dos vers l'appareil, attrapez une poignée inférieure, les puces pointés vers l'avant.

MOUVEMENT : levez le bras latéralement. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

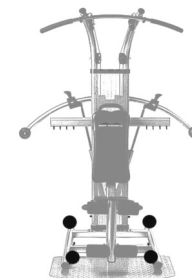
CONSEIL : levez le bras à la hauteur de l'épaule ou un peu au dessus. Tenez le coude et le poignet toujours bien droit. Votre position doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

68 DELTA RAMER DEBOUT

DÉBUT : tenez vous debout, le dos vers l'appareil, attrapez les poignées inférieures et tenez-les à la hauteur des hanches.

MOUVEMENT : pliez les coudes et tirez les bras en arrière vers le haut. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

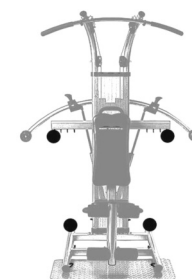
CONSEIL : tirez les coudes un peu en arrière des épaules. Maintenez les coudes à 90 degrés. Ne tirez ni les coudes, ni les poignets au dessus des épaules.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

69 RAMER DEBOUT À UN BRAS

DÉBUT : placez-vous debout dans une position solide devant l'appareil et attrapez une poignée à la hauteur des hanches.

MOUVEMENT : pliez les coudes et tirez les bras vers l'arrière et en haut. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

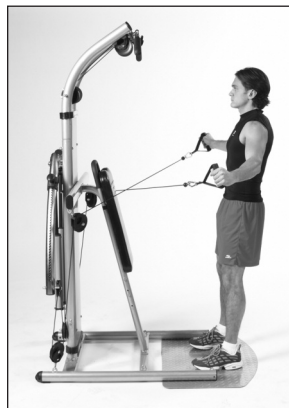
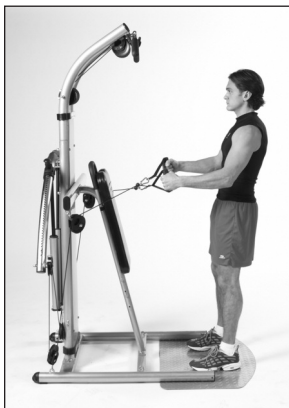
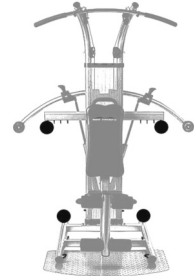
CONSEIL : tirez les coudes un peu en arrière des épaules. Ne levez pas les coudes ou les poignets au dessus des épaules. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

70 CABLECROSS

DÉBUT : placez-vous debout dans une position solide devant l'appareil, croisez les poignées et maintenez-les à la hauteur des hanches.

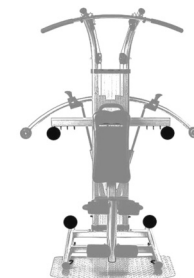
MOUVEMENT : tirez les bras vers le côté. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tirez les bras en arrière, jusqu'à ce que les coudes soient à la même hauteur avec les épaules. Maintenez les bras tendus pendant le mouvement. Votre position doit être absolument droite.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

71 LEVIER FRONTAL ASSIS

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez avec les mains les poignées inférieures.

MOUVEMENT : levez les bras devant le corps. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

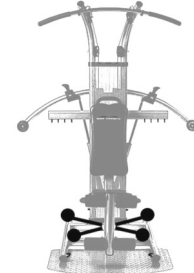
CONSEIL : levez les bras à la hauteur de l'épaule ou un peu au dessus. Tenez les coudes et les poignets toujours bien droits. Votre position doit être parfaitement droite.

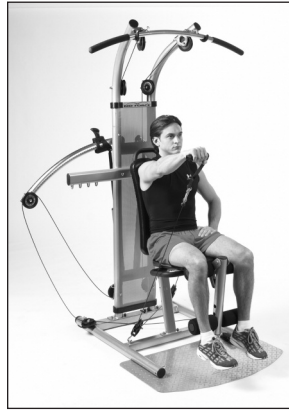
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

72 LEVER FRONTAL ASSIS À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez avec une main la poignée inférieure.

MOUVEMENT : levez le bras devant le corps. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

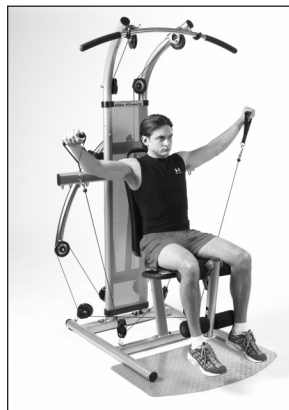
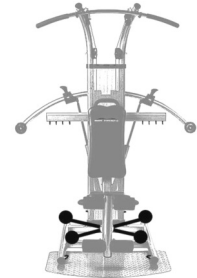
CONSEIL : levez le bras à la hauteur de l'épaule ou un peu au dessus. Tenez le coude et le poignet toujours bien droit. Votre position doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

73 LEVER LATÉRAL ASSIS

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez les poignées inférieures.

MOUVEMENT : levez les bras latéralement vers le haut. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

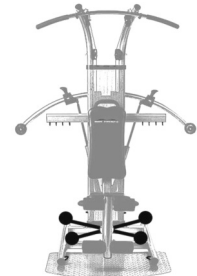
CONSEIL : levez les bras à la hauteur de l'épaule ou un peu au dessus. Tenez les coudes et les poignets toujours bien droits. Votre position doit être parfaitement droite.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

74 LEVER LATÉRAL ASSIS À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous sur le siège de l'appareil et attrapez avec une main la poignée latéralement.

MOUVEMENT : levez le bras latéralement. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

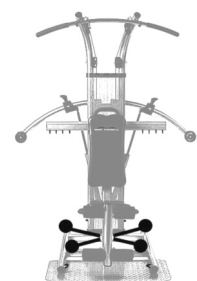
CONSEIL : levez le bras à la hauteur de l'épaule ou un peu au dessus. Tenez le coude et le poignet toujours bien droit. Votre position doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉS DE DIFFICULTÉ : débutants



75 ROTATION EXTÉRIEURE DU POIGNET

DÉBUT : pliez le coude à la hauteur de la hanche debout à 90 degrés. Soutenez-vous en tenant la poignée du dossier avec une main.

MOUVEMENT : tournez le bras opposé vers l'extérieur. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez le coude et le bras pendant le mouvement près du corps en gardant le haut du corps bien droit. Exécutez le mouvement avec les épaules. Exécutez l'exercice des deux côtés.

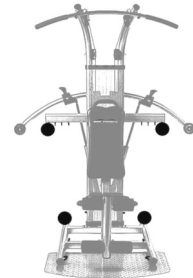
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSTION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants



76 ROTATION INTÉRIEURE DU POIGNET

DÉBUT : pliez le coude à la hauteur de la hanche debout à 90 degrés. Appuyez le bras extérieur sur la hanche.

MOUVEMENT : tournez le bras vers la poitrine. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez le coude et le bras pendant le mouvement près du corps en gardant le haut du corps bien droit. Exécutez le mouvement avec les épaules. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

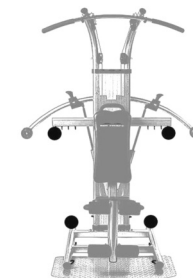
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE :

poignées

POSTION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés



77 ROTATION DE L'ÉPAULE VERS LE HAUT

DÉBUT : placez-vous dans une position solide dos vers l'appareil, tendez les coudes latéralement et pliez les avant-bras à 90 degrés. attrapez les poignées avec la prise par le haut

MOUVEMENT : tournez les épaules en tirant les mains par dessus des coudes. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : pendant l'exercice, tenez les mains à la hauteur des épaules. Tenez les poignets bien droits. Ne tirez pas le bras en arrière. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux.

SIÈGE : déposé

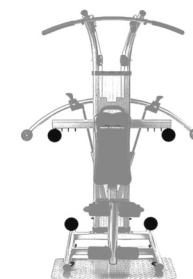
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

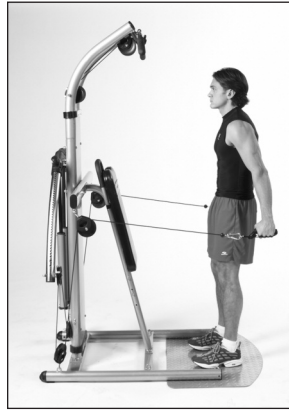
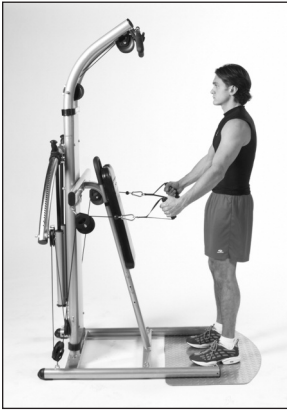
DES JAMBES :

déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSTION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules, latissimus

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

78 ÉTIRER LE DOS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et attrapez les poignées à la hauteur des hanches devant le corps.

MOUVEMENT : tirez les bras tendus en arrière. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

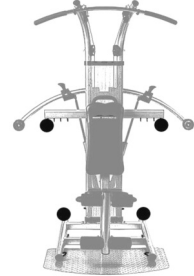
CONSEIL : tenez les coudes toujours bien tendus, ne basculez pas le haut du corps en avant. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules extérieures

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

79 ROTATION EXTÉRIEURE DES EPAULES À BRAS TENDUS

DÉBUT : placez-vous à côté de l'appareil et attrapez une poignée avec le bras tendu devant le corps

MOUVEMENT : tournez l'épaule vers l'extérieur et passez le bras en diagonale devant le corps. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

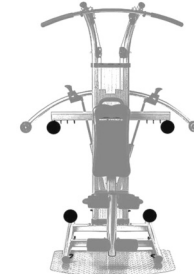
CONSEIL : tenez le coude et le poignet toujours bien droits, ainsi que le haut du corps. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : épaules

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

80 ROTATION INTÉRIEURE DES EPAULES À BRAS TENDUS

DÉBUT : placez-vous à côté de l'appareil et attrapez une poignée avec le bras intérieur. Appuyez le bras extérieur sur la hanche.

MOUVEMENT : tournez l'épaule et passez le bras en diagonale devant le corps.. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

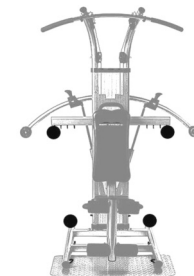
CONSEIL : tenez le coude et le poignet toujours bien droits, ainsi que le haut du corps. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps, avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

81 CURLS BICEPS DEBOUT

DÉBUT : placez-vous dans une position solide dos vers l'appareil et maintenez la poignée avec prise par le bas. Le pouce pointe vers l'extérieur.

MOUVEMENT : pliez les coudes. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez les coudes près du corps. Ne balancez pas les coudes vers l'avant pendant le mouvement. Votre position doit être parfaitement droite.

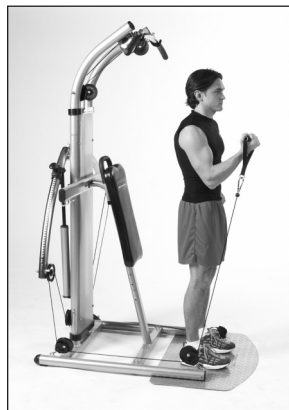
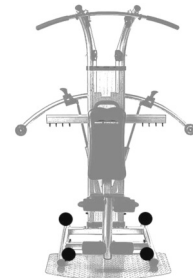
PIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps, avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

82 CURLS DES BICEPS DEBOUT À UN BRAS

DÉBUT : placez-vous dans une position solide dos vers l'appareil et maintenez la poignée avec prise par le bas. Le pouce pointe vers l'extérieur.

MOUVEMENT : pliez le coude. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez le coude près du corps. Ne balancez pas le coude vers l'avant pendant le mouvement. Votre position doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

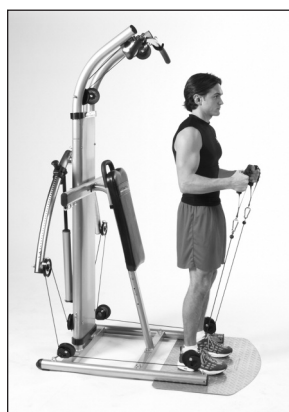
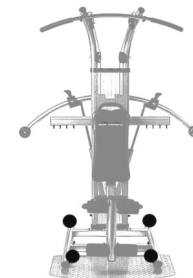
PIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps, avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

83 CURLS HAMMER

DÉBUT : placez-vous dans une position solide dos vers l'appareil et maintenez les poignées en une position neutre. Le pouce pointe vers l'avant.

MOUVEMENT : pliez les coudes. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez les coudes près du corps. Ne balancez pas le coude vers l'avant pendant le mouvement. Votre position doit être parfaitement droite.

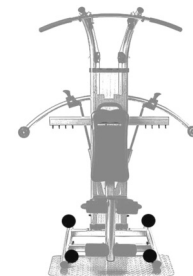
PIÈGE : déposé

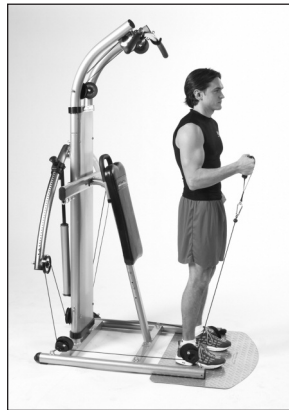
DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps, avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

84 CURLS HAMMER À UN BRAS

DÉBUT : placez-vous dans une position solide dos vers l'appareil et maintenez la poignée en position verticale. Le pouce pointe vers l'avant.

MOUVEMENT : pliez le coude. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

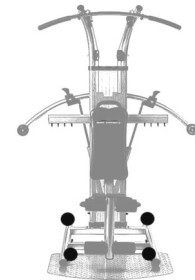
CONSEIL : tenez le coude près du corps. Ne le balancez pas vers l'avant pendant le mouvement. Votre position doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

IÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps, avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

85 CURLS BICEPS AVEC PRISE PAR LE HAUT

DÉBUT : placez-vous dans une position solide dos vers l'appareil et maintenez les poignées avec une prise par le haut. Les pouces pointent vers l'intérieur.

MOUVEMENT : pliez les coudes. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

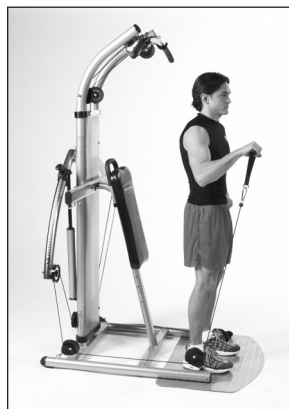
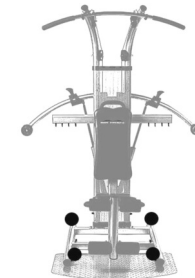
CONSEIL : tenez les coudes près du corps. Ne balancez pas les coudes vers l'avant pendant le mouvement. Votre position doit être parfaitement droite.

IÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps, avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

86 CURLS BICEPS AVEC PRISE PAR LE HAUT À UN BRAS

DÉBUT : placez-vous dans une position solide dos vers l'appareil et maintenez la poignée avec une prise par le haut. Le pouce pointe vers l'intérieur.

MOUVEMENT : pliez le coude. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

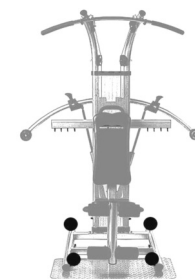
CONSEIL : tenez le coude près du corps. Ne le balancez pas vers l'avant pendant le mouvement. Votre position doit être parfaitement droite. Exécutez l'exercice des deux côtés.

IÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps, avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

87 CURLS BICEPS À LA BARRE COURBE

DÉBUT : placez-vous debout devant l'appareil et maintenez la barre curl par une prise par le bas.

MOUVEMENT : pliez les coudes. Ne dépassez pas 45 degrés. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez les coudes près du corps. Ne les poussez pas en avant lorsque vous tirez les câbles.

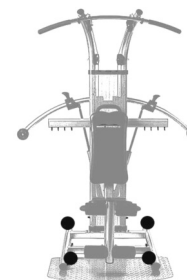
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : barre latissimus

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps, avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

88 CURLS BICEPS AVEC PRISE PAR LE HAUT À LA BARRE COURBE

DÉBUT : placez-vous debout devant l'appareil et maintenez la barre curl par une prise par le haut.

MOUVEMENT : pliez les coudes. Ne dépassez pas 45 degrés. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez les coudes près du corps. Ne les poussez pas en avant lorsque vous tirez les câbles.

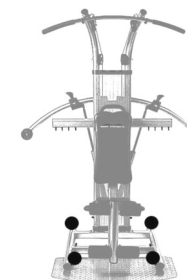
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : barre latissimus

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : biceps, avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

89 CURLS CONCENTRÉS ASSIS

DÉBUT : asseyez-vous sur l'appareil et posez un coude sur le genou. Attrapez un curl avec la main opposée.

MOUVEMENT : pliez le coude. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : lorsque vous vous penchez en avant, gardez le dos bien droit. Maintenez le coude posé sur le genou pendant toute la durée du mouvement.

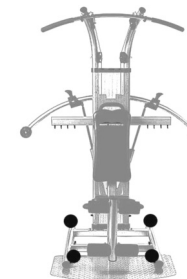
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

90 CURLS DES AVANT-BRAS ASSIS

DÉBUT : Asseyez-vous sur l'appareil et posez vos avant-bras sur les cuisses. Attrapez les poignées par le bas.

MOUVEMENT : levez les poignets vers le haut. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : lorsque vous vous penchez en avant, gardez le dos bien droit. Évitez de soulever les avant-bras.

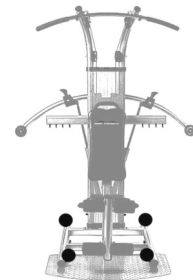
SIÈGE : dé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES

JAMBES : déposé

ACCESSOIRE :
poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : avant-bras

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

91 CURLS DES AVANT-BRAS AVEC PRISE PAR LE HAUT

DÉBUT : asseyez-vous sur l'appareil et posez vos avant-bras sur les cuisses. Attrapez les poignées par le haut.

MOUVEMENT : pliez les poignets vers le haut. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : lorsque vous vous penchez en avant, gardez le dos bien droit. Évitez de soulever les avant-bras.

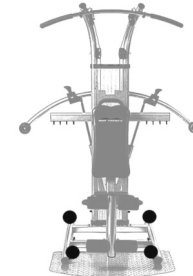
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES

JAMBES : déposé

ACCESSOIRE :
poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

92 PRESSER LE TRICEPS AU DESSUS DE LA TÊTE

DÉBUT : asseyez-vous sur l'appareil et attrapez les deux poignées par l'arrière, les coudes à la hauteur de la tête.

MOUVEMENT : tendez les coudes et levez les bras. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : ne basculez pas les coudes vers l'extérieur pendant l'exercice. Gardez les poignets bien droites. Tenez-vous bien en position verticale.

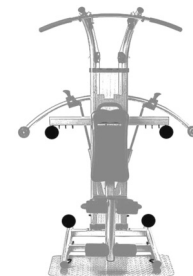
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES

JAMBES : monté

ACCESSOIRE :
poignées

POSITION DES ROULEAUX





cice des deux côtés.

93 ÉTIREMENT DU TRI-CEPS AU DESSUS DE LA TÊTE À UN BRAS

DÉBUT : asseyez-vous sur l'appareil et de maintenez une poignée par l'arrière. Maintenez le coude à la hauteur de la tête.

MOUVEMENT : tendez le coude et levez l'avant-bras au dessus de la tête. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

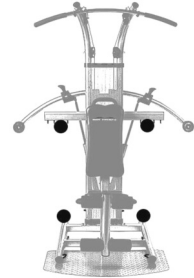
CONSEIL : tenez le coude pendant l'exercice dans la même position et ne le tournez pas vers l'extérieur. Tenez-vous bien en position verticale. Exécutez l'exer-

SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

94 PRESSER LE TRICEPS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil, tenez la barre latissimus avec une prise par le haut et maintenez le coude à 90 degrés.

MOUVEMENT : tendez les coudes. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : maintenez les coudes près du corps. Ne les tendez pas complètement. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux.

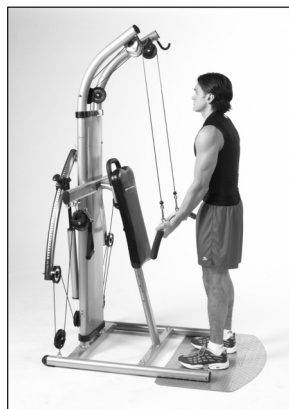
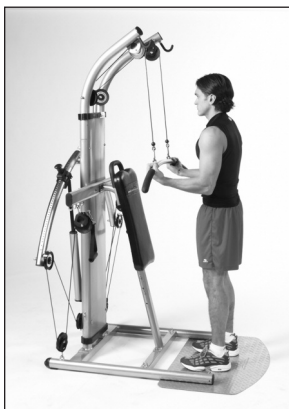
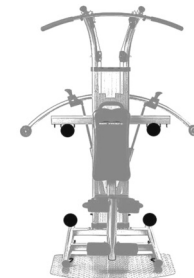
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE :

lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

95 PRESSER LE TRICEPS AVEC PRISE PAR LE BAS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil, tenez la barre latissimus avec une prise par le haut et maintenez le coude à 90 degrés.

MOUVEMENT : tendez les coudes. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : maintenez les coudes près du corps. Ne les tendez pas complètement. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux.

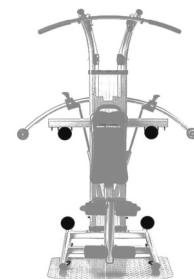
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE :

lat tower

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

96 PRESSER LES TRICEPS SÉPARÉMENT

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et maintenez les poignées au niveau des hanches. Positionnez les coudes à 90 degrés.

MOUVEMENT : tendez les coudes. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : gardez les bras près du corps. Exécutez le mouvement seulement avec l'avant-bras, la partie supérieure du bras reste appuyé au thorax.. Contractez les muscles abdominaux pour une meilleure stabilité.

SIÈGE : déposé

REDERESSEMENT

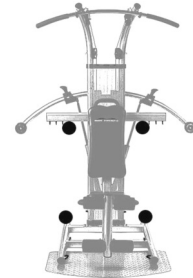
DES JAMBES :

déposé

ACCESSOIRE :

poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

97 PRESSER LES TRICEPS D'UN BRAS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et maintenez la poignée au niveau des hanches. Positionnez les coudes à 90 degrés.

MOUVEMENT : tendez le coude. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : gardez le bras près du corps. Exécutez le mouvement seulement avec l'avant-bras, la partie supérieure du bras reste appuyé au thorax.. Contractez les muscles abdominaux pour une meilleure stabilité.

SIÈGE : déposé

REDERESSEMENT

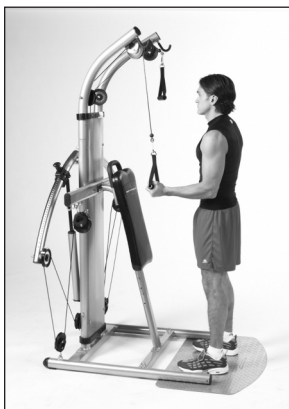
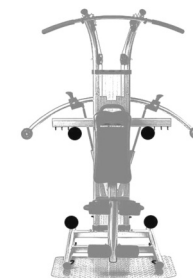
DES JAMBES :

déposé

ACCESSOIRE :

poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

98 PRESSER LES TRICEPS D'UN BRAS AVEC PRISE PAR LE HAUT

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et maintenez la poignée au niveau des hanches. Positionnez le coude à 90 degrés.

MOUVEMENT : tendez le coude. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : gardez le bras près du corps. Exécutez le mouvement seulement avec l'avant-bras, la partie supérieure du bras reste appuyé au thorax.. Contractez les muscles abdominaux pour une meilleure stabilité.

SIÈGE : déposé

REDERESSEMENT

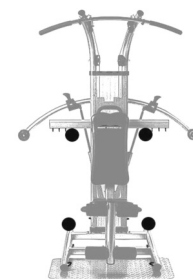
DES JAMBES :

déposé

ACCESSOIRE :

poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants

99 KICKBACKS DES TRICEPS À UN BRAS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et soutenez-vous avec un bras par la poignée du dossier. Penchez le haut du corps légèrement vers l'avant. Avec l'autre main tenez la poignée par le haut et pliez les coudes de 90 degrés.

MOUVEMENT : tendez les coudes vers le bas et tirer vers l'arrière. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

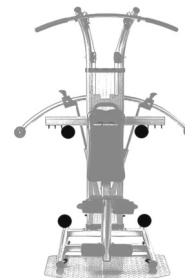
CONSEIL : tenez le bras le long du corps. Au cours de l'exercice, tenez le poignet bien droit. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancée

100 KICKBACKS DES TRICEPS D'UN BRAS AVEC LA POIGNÉE INFÉRIEURE

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et soutenez-vous avec un bras par la poignée. Penchez le haut du corps légèrement vers l'avant. Avec l'autre main, tenez la poignée par le bas et pliez les coudes de 90 degrés.

MOUVEMENT : tendre les coudes vers le bas et tirer vers l'arrière. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

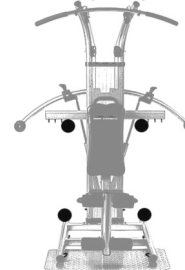
CONSEIL : tenez le bras le long du corps. Au cours de l'exercice, tenez le poignet bien droits. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

101 KICKBACKS DES TRICEPS

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et attrapez les poignées par le haut. Pliez les bras à 90 degrés.

MOUVEMENT : tendez les coudes. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

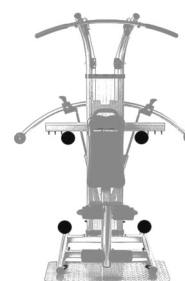
CONSEIL : tenez les bras le long du corps. Au cours de l'exercice, tenez les poignets bien droits. Au cours de l'exercice, gardez le haut du corps à la verticale.

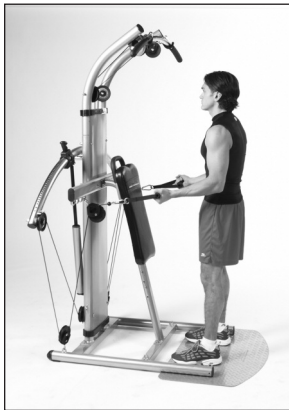
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

102 KICKBACKS DES TRICEPS AVEC LA POIGNÉE INFÉRIEURE

DÉBUT : placez-vous devant l'appareil et attrapez les poignées par le bas. Pliez les coudes à 90 degrés.

MOUVEMENT : tendez les coudes. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

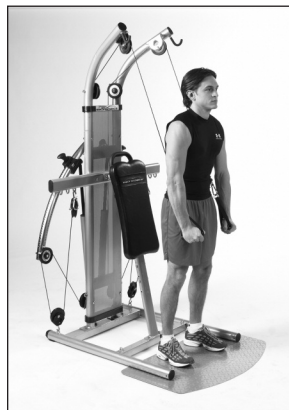
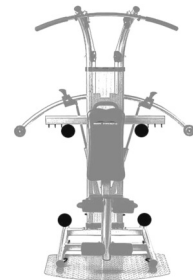
CONSEIL : tenez les bras près du corps et les poignets bien droits. Au cours de l'exercice, gardez la position verticale et contractez les muscles abdominaux pour une meilleure stabilité.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps, muscle deltoïde, grand muscle de la poitrine

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

103 DIPS

DÉBUT : placez-vous dos à l'appareil et tenez les bras au niveau de la taille en faisant passer les câbles sous les bras.

MOUVEMENT : tendez les coudes en tirant les mains vers le bas. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

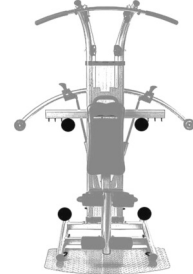
CONSEIL : tenez les bras sur le côté du corps. Posez une jambe légèrement en avant en appuyant. Au cours de l'exercice, gardez la position verticale et contractez les muscles abdominaux pour une meilleure stabilité.

SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps, muscle deltoïde, grand muscle de la poitrine

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

104 DIPS À UN BRAS

DÉBUT : placez-vous dos vers l'appareil et maintenez un câble au niveau de la taille. Passez le câble sous le bras.

MOUVEMENT : tendez les coudes en tirant la main vers le bas. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

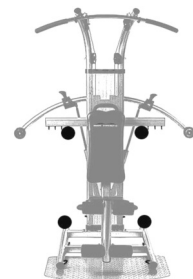
CONSEIL : tenez le bras le long du corps. Mettez une jambe légèrement en avant en appuyant. Au cours de l'exercice, gardez la position verticale et contractez les muscles abdominaux pour une meilleure stabilité.

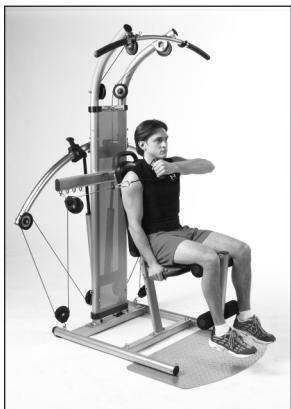
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : triceps

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

105 ÉTIREMENT DES TRICEPS CROISÉ

DÉBUT : asseyez-vous bien droit sur l'appareil, pliez un coude et tenez la poignée de l'autre côté à la hauteur de l'épaule.

MOUVEMENT : allongez l'avant-bras devant le corps. Gardez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : Tenez le coude à la hauteur de l'épaule. Tenez le poignet droit lors de l'exécution de l'exercice. Pour une meilleure stabilité, contractez les muscles abdominaux. Exécutez l'exercice des deux côtés.

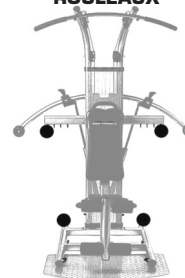
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES

JAMBES : monté

ACCESSOIRE :
poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles abdominaux droits

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : débutants



106 ABDOMINAUX

DÉBUT : asseyez-vous le dos tourné vers l'appareil et attrapez les poignées à la hauteur de l'épaule, les coudes tournés vers l'avant.

MOUVEMENT : enrroulez la colonne vertébrale et baissez la poitrine en direction des hanches. Gardez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : Ne tirez pas avec les bras. Concentrez la contraction sur les muscles abdominaux. Gardez le cou en ligne droite avec la colonne vertébrale.

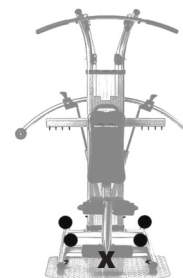
SIÈGE : déposé

REDERESSEMENT

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles abdominaux droits, latéraux

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés



107 ABDOMINAUX LATÉRAUX

DÉBUT : asseyez-vous le dos tourné vers l'appareil et attrapez les poignées à la hauteur de l'épaule, les coudes tournés vers l'avant.

MOUVEMENT : Enroulez la colonne vertébrale et baissez le haut du corps latéralement vers un genou. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

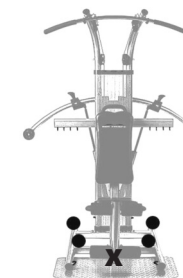
TCONSEIL : Ne tirez pas avec les bras. Concentrez la contraction sur les muscles abdominaux. Gardez le cou en ligne droite avec la colonne vertébrale.. Exécutez l'exercice de deux côtés.

SSIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées/lat tower

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles abdominaux droits, latéraux

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : :avancés



108 TORSION DU HAUT DU CORPS, DEBOUT

DÉBUT : placez-vous à côté de l'appareil et effectuez une torsion avec le haut du corps. attrapez une poignée avec les deux mains. Tendez les bras.

MOUVEMENT : effectuez une torsion avec le haut du corps vers l'extérieur. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

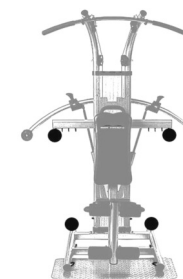
CONSEIL : gardez les bras droits devant le haut du corps. Effectuez une torsion avec le haut du corps au lieu de tourner avec les bras. Maintenez-vous bien droit au cours de l'exercice. Gardez le bas du dos bien droit. Exécutez l'exercice des deux côtés.

SSIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX





GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles abdominaux droits, muscles fléchisseurs, muscles grands dentelés .

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

109 INCLINAISON LATÉRALE

DÉBUT : placez-vous à côté de l'appareil. Maintenez-vous à l'aide de la poignée avec la main intérieure.

MOUVEMENT : inclinez le haut du corps vers l'extérieur. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : tenez le torse et le bras droit. Pour plus de stabilité, contractez vos muscles abdominaux.

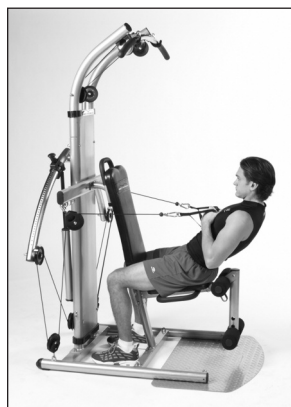
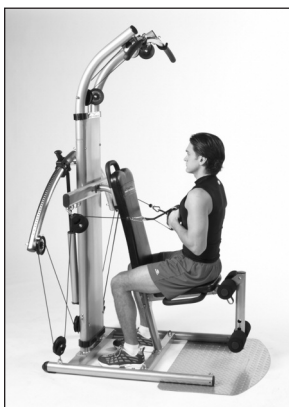
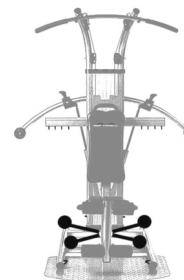
SIÈGE : déposé

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : déposé

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



GROUPES MUSCULAIRES SOLLICITÉS : muscles du bas du dos.

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : avancés

110 REDRESSEMENT DU DOS ASSIS

DÉBUT : asseyez-vous avec le visage vers l'appareil et gardez les poignées à la poitrine. Tirez les coudes vers la taille.

MOUVEMENT : étirez la colonne vertébrale. Maintenez la contraction pendant quelques instants et revenez à la position initiale.

CONSEIL : soulevez la cage thoracique et étirez la colonne vertébrale lors du mouvement. Gardez la colonne vertébrale bien droite. Pliez les coudes près du corps.

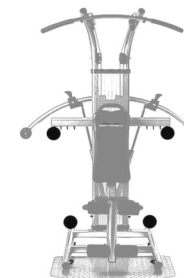
SIÈGE : monté

DISPOSITIF POUR LA LEVÉE

DES JAMBES : monté

ACCESSOIRE : poignées

POSITION DES ROULEAUX



Des exercices, qui font travailler le cœur représentent qu'une partie de du programme d'exercices - presque tout le monde peut courir, marcher, monter les escaliers ou faire du vélo.

En revanche, pour développer un programme cardio-vasculaire efficace, axé sur les résultats nécessite une bonne planification. Un programme cardio-vasculaire soigneusement conçu est un élément essentiel de votre entraînement, si vous visez à améliorer votre santé, à perdre du poids ou simplement à conserver un style de vie sain.

Entraînement d'endurance

Les exercices cardio-vasculaires sont la clé pour brûler de la graisse et des calories.

Les avantages de l'entraînement d'endurance

Les avantages pour la santé sont, entre autres, les suivants:

- 1.** un système cardio-vasculaire solide.
- 2.** la réduction de la graisse du corps et l'obtention du poids idéal. Votre graisse sera brûlée plus efficacement et vous brûlerez beaucoup de calories à chaque entraînement.
- 3.** moins de stress, de tensions et moins de dépressions.
- 4.** un sommeil amélioré.

Echauffement et déchauffement

L'échauffement et le déchauffement sont très importants pour un entraînement équilibré. Un échauffement et un déchauffement correct peuvent :

- rendre votre entraînement plus sûr et plus facile
- réduire le risque de stress inutile pour votre cœur
- vous préparer à vos tâches
- minimiser le risque de blessures

Echauffement

Afin d'éviter les blessures et de maximiser la performance de chaque entraînement, nous vous conseillons de commencer par un échauffement. L'échauffement est sensé d'habituer les muscles en douceur à l'effort à venir. Démarrez avec des exercices faciles de 5 à 10 minutes, pour augmenter progressivement votre fréquence cardiaque et assouplir vos muscles. Ensuite, vous devrez exécuter des étirements pendant 5 à 10 minutes (voir les étirements à la page 40 et 41 de ce manuel). Ne dépassez jamais les points de tension ou de résistance légères. Vos mouvements devraient rester contrôlés et rythmés.

Déchauffement et étirements

Votre entraînement devrait se terminer par des exercices de déchauffement. Le déchauffement devrait consister en une course lente de 5 à 10 minutes suivie d'étirements (voir les étirements à la page 40 et 41 de ce manuel).

Le choix de la fréquence (répétition), la durée (temps) et de l'intensité (puissance) des entraînements affectent directement les résultats de vos séances d'entraînement.

Quelle fréquence ? Si vous avez vraiment l'intention d'améliorer votre condition physique, perdre du poids et créer une bonne base d'entraînement, vous devez effectuer un entraînement cardio-vasculaire trois à six fois par semaine.

Si vous n'êtes pas en bonne condition physique et venez de débiter l'entraînement, ne vous laissez pas décourager par ces conseils. Gardez à l'esprit que de deux à trois unités d'entraînement cardio-vasculaire par semaine amènent déjà des progrès visibles de votre condition physique. Votre objectif à long terme, c'est d'obtenir une bonne condition physique.

Combien de temps ? La durée de l'entraînement dépend de votre niveau de condition physique. Si vous n'êtes pas en bonne condition physique, venez de débiter l'entraînement, ne suivez pas strictement les instructions contenues dans des livres. Au lieu de cela, démarrez avec 5 à 10 minutes d'entraînement une ou deux fois par jour. Vous observerez des améliorations significatives. Votre objectif à long terme est d'atteindre une durée d'entraînement cardio-vasculaire de 30 à 60 minutes par jour.

Quelle intensité ? L'intensité d'aérobie pour les adultes en bonne santé se situe en général autour de 60 à 85 pour cent de la fréquence cardiaque.

Soyez pourtant conscients que si vous n'êtes pas en bonne condition physique, un entraînement de faible intensité - en dessous de la recommandation standard - pourra quand-même apporter des grands succès dès le début.

Vous pouvez utiliser le calcul suivant pour déterminer votre fréquence cardiaque d'entraînement optimale :

fréquence cardiaque d'entraînement = (220 - âge) x % fréquence cardiaque cible.

Par ce calcul, une fréquence cardiaque cible 70% pour une personne de 40 ans serait $(220 - 40) \times 70\%$ ou 126. Ainsi, cette personne devrait atteindre 126 battements de cœur par minute, correspondant à une fréquence cardiaque de 70%.

Ce qui précède sont uniquement des indications. Les personnes avec un dossier médical doivent consulter leur médecin avant de débiter l'entraînement.

L'entraînement suivant vise un entraînement cardio-vasculaire avancé.

Il peut être utilisé pour tout entraînement aérobie. Notez qu'il s'agit uniquement de recommandations. Les personnes avec un dossier médical doivent consulter leur médecin avant d'entamer cet entraînement.

**CONDITION
PHYSIQUE DE
BASE**

SEM.	FRÉQUENCE (par semaine)	FRÉQ. (minutes)	INTENSITÉ (% fréq. cardiaque)	INTENSITÉ (RPE*)	DESCRIPTION RPE *
1	2 - 3	5 - 15	40 - 50	2 - 4	intensité légère à moyenne
2	2 - 3	5 - 15	40 - 50	2 - 4	intensité légère à moyenne
3	2 - 3	10 - 17	40 - 50	2 - 4	intensité légère à moyenne
4	2 - 3	10 - 17	50 - 60	2 - 4	intensité légère à moyenne
5	3	15 - 20	50 - 60	2 - 4	intensité légère à moyenne
6	3 - 4	15 - 20	50 - 60	2 - 4	intensité légère à moyenne

**CONDITION
PHYSIQUE
AVANCÉE**

SEM.	FRÉQUENCE (par semaine)	FRÉQ. (minutes)	INTENSITÉ (% fréq. cardiaque)	INTENSITÉ (RPE*)	DESCRIPTION RPE *
7 - 9	3 - 4	20 - 25	60 - 65	3 - 4	intensité modérée à intense
10 - 13	3 - 4	21 - 25	65 - 70	4 - 5	intensité modérée à intense
14 - 16	3 - 4	26 - 30	65 - 70	4 - 5	intensité modérée à intense
17 - 19	3 - 5	26 - 30	70 - 75	4 - 5	intensité modérée à intense
20 - 23	3 - 5	31 - 35	70 - 75	4 - 5	intensité modérée à intense
24 - 27	3 - 6	31 - 35	70 - 75	4 - 5	intensité modérée à intense

**CONSERVA-
TION**

SEM.	FRÉQUENCE (par semaine)	FRÉQ. (minutes)	INTENSITÉ (% fréq. cardiaque)	INTENSITÉ (RPE*)	DESCRIPTION RPE *
après 4- 6 mois	3 - 6	30 - 60	40 - 85	3 - 6	facile - intensité modérée à intense

* RPE = évaluation de l'effort perçu; ceci signifie une valeur numérique (RPE) de 1 à 10 de l'effort ressenti (description RPE dans le tableau ci-dessus). Une évaluation de 2 à 3 équivaut au niveau des débutants ou pour l'échauffement; 4 à 5 au niveau des avancés; 6 à 10 au niveau des professionnels pratiquant le sport de compétition.

Amélioration des performances

Pour atteindre un niveau d'intensité plus élevé, une plus longue durée ou des intervalles plus fréquents d'entraînement, il faut modifier qu'un seul de ces éléments à la fois. Vous courez un plus gros risque de blessures dues à la fatigue si vous modifiez plusieurs éléments en même temps.

Une directive conservatrice, mais néanmoins efficace c'est d'augmenter l'intensité ou la durée au maximum 5 %, pas davantage.

Après une période de une à deux semaines d'augmentation, vous pourrez envisager la modification d'une autre variable (fréquence, intensité ou durée).

Les meilleurs exercices d'endurance

Chaque type d'entraînement d'endurance est efficace. Cette efficacité est déterminée par la puissance (intensité), le temps (durée) et la fréquence de l'entraînement aérobie spécifique. Sélectionnez le type d'entraînement d'endurance qui répond à vos besoins et qui vous plaît. Il est souvent mieux de combiner des différents types d'entraînement aérobies.

D'excellents exercices d'endurance : la randonnée, la natation, l'aquagym, le jogging, la course à pied, le ski, les patins à roulettes (Inline), le vélo, le VTT, etc.

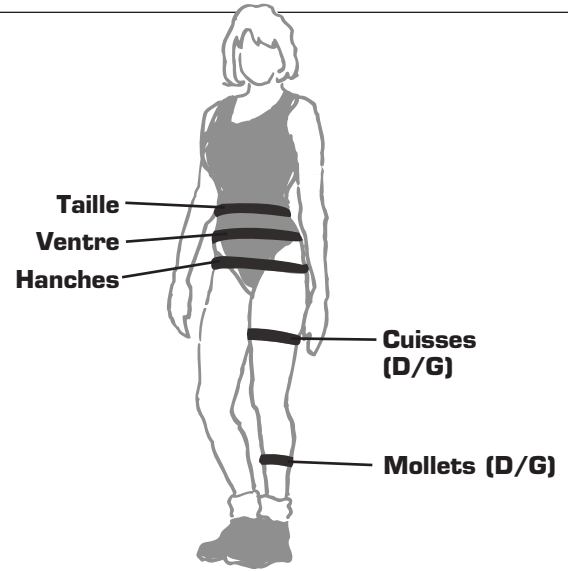
Utilisez ces plans pour noter vos progrès. Faites-en suffisamment de copies au début. Nous vous recommandons de classer les plans dans un dossier.

ACTIVITÉ	DATE	TEMPS (minutes)	FRÉQ. CARDIAQUE	INTENSITÉ (RPE)*

ACTIVITÉ	DATE	TEMPS (minutes)	FRÉQ. CARDIAQUE	INTENSITÉ (RPE)*

* RPE = évaluation de l'effort perçu; ceci signifie une valeur numérique (RPE) de 1 à 10 de l'effort ressenti (description RPE dans le tableau ci-dessus). Une évaluation de 2 à 3 équivaut au niveau des débutants ou pour l'échauffement; 4 à 5 au niveau des avancés; 6 à 10 au niveau des professionnels pratiquant le sport de compétition.

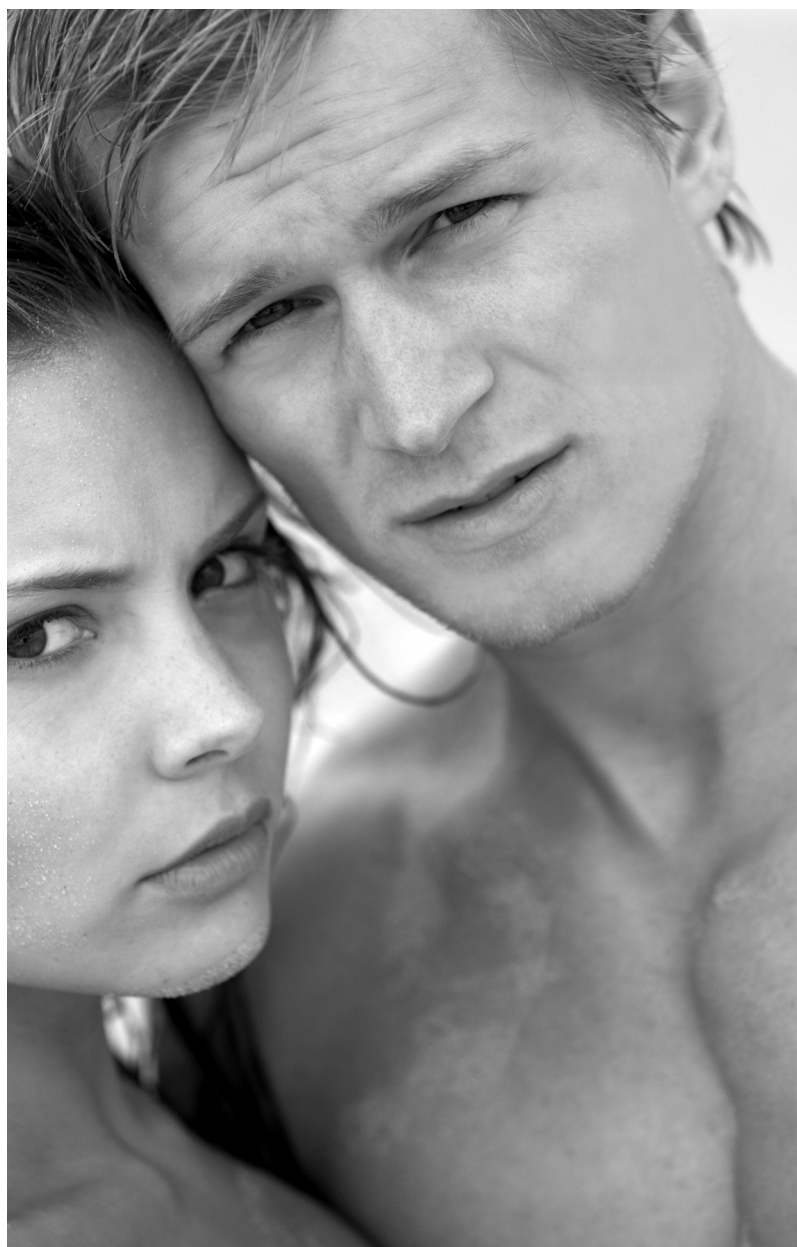
Mesurez-vous toutes les deux semaines et notez vos progrès dans le formulaire ci-dessous. Faites-en au début plusieurs copies.



Date	Poids	Taille	Ventre	Hanches	Cuisses	Mollets

Utilisez le tableau ci-dessous pour noter vos progrès. Faites un bon nombre de copies. Nous vous recommandons de garder ces entrées dans un dossier.

EXERCICE		Date _____	Date _____	Date _____	Date _____
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				
	EXERCICE				
	RÉPÉTITION				
	CHARGE				



FINNLO

**BIENVENU • CHEZ VOUS -
DÉBUTEZ MAINTENANT !**

HAMMER SPORT AG, Von-Liebig-Strasse 21, D - 89231 Neu-Ulm
téléphone (+ 49) 0731 / 974 88 - 0 télécopie (+ 49) 0731 / 974 88-
40

www.finnlo.com info@finnlo.com

Brevet européen no 0005499894-001 enregistré, d`autres brevets aux
États-Unis et à l`étrangèr en procédure d`enregistrement.

FINNLO est une marque déposée de HAMMER SPORT AG, GERMANY
Bio Force est une marque déposée de FITNESS QUEST INC. USA