



POWER  PLATE®  
Bikini

## Protocole Bikini Power Plate®:

Retrouvez la ligne pour mettre votre bikini cet été !  
Avec la Power Plate®, toutes les chaînes musculaires seront sollicitées à 97% de leur capacité (contre 30% de lors d'un entraînement traditionnel), ce qui vous donnera une tonicité spectaculaire, notamment au niveau du galbe fessier.

Votre corps est plus ferme et plus tonique : à vous les plaisirs de la plage !

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ : DÉBUTANT/CONFIRMÉ

### Déroulement du protocole :

Échauffement et étirement x3 exercices 

Gainage & Massage x12 exercices 

Massage et Relaxation x4 exercices 

POWER  PLATE®

*m y b o d y m y t i m e.*

## ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENT

Échauffement 1 : étirement des jambes



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30 Hz/Low

Échauffement 2 : étirement des mollets



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30 Hz/Low

Échauffement 3 : étirement des adducteurs



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30 Hz/Low

# 1



POWER  PLATE®  
Bikini

## GAINAGE ET MASSAGE

Exercice de Gainage 1: Pont fessier à une jambe

Exercice de Gainage 2 : Planche oblique

CYCLE 1



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–35 Hz/Low



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–35 Hz/Low

Massage 3 : Fessier

Massage 4 : Cuisse et hanche



**Durée**  
1 x 60 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–35 Hz/Low



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–35 Hz/Low

# 2



POWER PLATE®  
pro5™

## GAINAGE ET MASSAGE

CYCLE 2

Exercice de Gainage 1: Flexion écart



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–35 Hz/Low  
**Exécution**  
Statique ou Dynamique

Exercice de Gainage 2 : Flexion frontale



**Durée**  
1 x 45 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–35 Hz/Low  
**Exécution**  
Statique ou Dynamique

Massage 3 : Quadriceps



**Durée**  
1 x 60 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
35–40 Hz/Low ou High

Massage 4 : Ischio-jambiers



**Durée**  
1 x 60 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
35–40 Hz/Low ou High

## INFOS COACHING

- 1. COACHING** : le travail en dynamique doit être encadré par un coach diplômé ou un kinésithérapeute.  
Les indications données dans ces protocoles ont été établies pour un niveau débutant, suivez les instructions qui vous sont communiquées par votre coach.
- 2. PROGRESSION** : tous les exercices doivent être réalisés en douceur au fur et à mesure de votre progression.
  1. Augmentez le nombre de répétitions
  2. Changer l'angle
  3. Ne vous accrochez pas à la poignée
  4. Augmentez la durée de l'exercice
  5. Diminuez les temps de repos
  6. Augmentez la fréquence (hz): en tonification musculaire max 35 hz
  7. Augmentez l'amplitude (low ou high)
- 3. HYDRATATION** : pensez à vous hydrater avant pendant et après les exercices sur Power Plate®.
- 4. RECOMMANDATIONS** :
  - **Echauffement** : les réglages sont habituellement sur 30 hz pour une durée de 30 secondes en amplitude low.
  - **Massage** : les réglages recommandés sont 35-40 hz pour une durée de 60 secondes en amplitude high ou low.

2

## GAINAGE ET MASSAGE

Exercice de Gainage 1: Dip triceps

Exercice de Gainage 2 : Curl biceps

CYCLE 3



**Durée**  
1 x 45 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–35 Hz/Low  
**Exécution**  
Statique ou Dynamique



**Durée**  
1 x 45 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–35 Hz/Low  
**Exécution**  
Statique

Exercice de Massage 3 : Bras et torse

Exercice de Massage 4 : Bas du dos



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–40 Hz/Low ou High



**Durée**  
1 x 60 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
30–40 Hz/Low ou High

# 2



## MASSAGE & RELAXATION

### Massage 1 : Ischio-jambiers



**Durée**  
1 x 60 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
35–40 Hz/Low ou High

### Massage 2 : Adducteurs



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
35–40 Hz/Low ou High

### Massage 3 : Abducteurs



**Durée**  
1 x 30 secondes  
**Fréquence/Amplitude**  
35–40 Hz/Low ou High

# 3

