

# PLANCHE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

avec 2 élastiques de musculation

Réf. : 308054



# SOMMAIRE

• Caractéristiques	2
• Les produits : élastique et planche	3
• Séries et répétitions	4
• Programme sportif	5
• Installation du matériel	6
• Nettoyage et entretien	6
• La planche : bien placer les poignées pour travailler les bonnes parties du corps !	7
• La planche : gainage	8
• La planche : pompes	10
• Exercices avec la planche	12
• Exercices avec les élastiques	16
• Pas de sport sans hydratation !	24
• La respiration, un facteur essentiel du sport	25

## CARACTÉRISTIQUES

Dimensions :

- Planche pliée : 30 x 18,5 x 4 cm
- Planche dépliée : 60 x 2 x 18,5 cm.
- Poignées : 17 x 8 x 3,5 cm

Matières :

Plastique ABS et PP, TPE, Mousse, Polyester, Fer.

**NOTE : Poids maximum utilisateur conseillé 100Kg.**



**LE TRI**  
**+ FACILE**

éléments  
d'emballage





# LES PRODUITS



## • Planche :

La planche est le meilleur moyen de développer vos muscles du haut du corps et favorise la tonification et l'affinement de votre silhouette.

La position « main à plat » de la planche traditionnelle fait souffrir vos articulations. Elle casse votre poignée et il peut y avoir des répercussions sur vos muscles des avant-bras.

Avec cette nouvelle méthode, vos articulations sont bien alignées, il y a moins de cassure au niveau du poignet. Votre poids est également mieux réparti, vous travaillez vos muscles de manière plus symétrique. De plus étant surélevé, vous facilitez l'activité de vos mouvements et c'est plus confortable.

Cette planche permet de travailler différents muscles de 9 positions différentes.



## • Élastique :

L'utilisation de l'élastique a des bienfaits plutôt divers. On s'en sert pour travailler sa force, sa vitesse et sa puissance, rétablir un déséquilibre musculaire ou faire de la rééducation. Il permet de prendre de la masse musculaire, renforcer les articulations ou encore de s'affiner. Les élastiques sont destinés autant aux débutants qu'aux plus confirmés.



***C'EST UNE TOUTE NOUVELLE MANIÈRE  
DE TRAVAILLER LES POMPES AU SOL !***

# ○ SÉRIES ET RÉPÉTITIONS ○

GLOSSAIRE POUR VOUS AIDER À COMPRENDRE LES EXERCICES PROPOSÉS

- Une série :

C'est un ensemble de répétitions effectuées, sans repos.

- Une répétition :

Cela correspond à un mouvement complet : flexion / extension.

### Série(s) et répétition(s) :

3 séries de 3 répétitions de chaque côté + 30 sec. de pause entre les séries.



BAISSER LE BRAS



LEVER LE BRAS

= 1 RÉPÉTITION



1 RÉPÉTITION



+



1 RÉPÉTITION

+



1 RÉPÉTITION



= 1 SÉRIE

ENTRE 15 ET 30 SEC. DE PAUSE ET ON RECOMMENCE !



## Exemple de planning pour la semaine :

- Lundi : Séance Haut du corps / Épaule
- Mardi : Séance Bas du corps
- Mercredi : Repos
- Jeudi : Séance Dorsaux
- Vendredi : Séance Abdominaux
- Samedi : Repos
- Dimanche : Repos

## Conseils :

- Planifiez un entraînement sur toute la semaine pour visualiser votre travail et vous motiver.
- Réservez entre 30 minutes et 1 heure de sport par jour pour avoir de vrais résultats.
- Adaptez les jours comme il vous convient mais en conservant le rythme 2 jours de sport et 1 jours de repos.



## — INSTALLATION DU MATÉRIEL —

1. Dépliez la planche et mettez-la à plat sur le sol.



2. Si vous souhaitez utiliser les élastiques, attachez-les aux anneaux de chaque côté de la planche, à l'aide des mousquetons.



3. Pour faire des pompes, il suffit d'emboîter les poignées dans les orifices prévus en fonction de ce que vous voulez travailler.



**NOTE : Poids maximum utilisateur conseillé 100Kg.**

## — NETTOYAGE ET ENTRETIEN —

1. Pour nettoyer la planche et ses élastiques, utilisez un chiffon doux et légèrement humide.



# LA PLANCHE



Bien placer les poignées  
pour travailler les bonnes parties du corps !

Les couleurs vous indiquent la partie du corps qui va travailler.

## Épaules



## Triceps



## Pectoraux





# LA PLANCHE



## • Gainage :

Cette discipline est un incontournable du Fitness, Pilate, Yoga ou de la préparation physique.

Elle consiste à contracter les muscles de manière statique, l'exercice le plus connu étant la planche, et permet de renforcer les muscles profonds de la sangle abdominale (transverses et les obliques) mais aussi du dos (lombaires).

Cependant, vous remarquerez que d'autres groupes musculaires sont mis en contribution (jambes, bras et fessiers).

## • La bonne posture :

1. Mettez-vous à 4 pattes en plaçant vos épaules au-dessus de vos poignets et vos genoux sous vos hanches.

2. Avancez vos mains de plusieurs centimètres et avancez votre corps de sorte que les épaules se retrouvent à nouveau sous les poignets. Naturellement vos hanches se retrouveront devant vos genoux.

3. Sans bouger le reste du corps, soulevez vos genoux du sol. Gagnez bien vos abdominaux et vos fesses (comme le montre les photos). Niveau débutant : restez sur vos genoux, vous serez plus à l'aise, pour commencer.

Niveau avancé : resserez vos pieds !

Bras tendus ? ou ...



Bras pliés ?

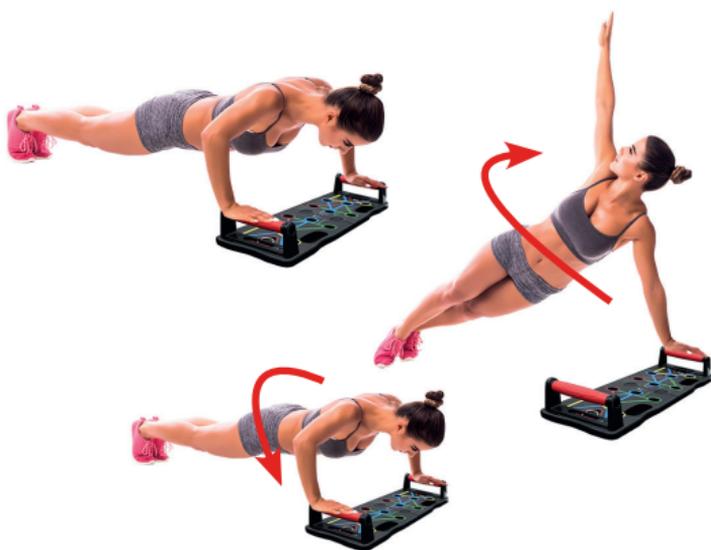


## • Autres variantes :

Il existe beaucoup d'autres variantes comme par exemple celles qui travaillent les obliques :



Ou celles qui sont plus dynamiques :



Dans tous les cas, le ventre est rentré et les fesses contractées, le dos est droit (ni cambré ni trop rentré). Les épaules sont en arrière et basses et les omoplates bien serrées. De profil, vous devez dessiner une belle ligne droite de vos pieds à la tête, la nuque est dans l'alignement de la colonne vertébrale.

- Faites 3 séries de 15 sec. avec une pause de 15 à 30 sec.



# LA PLANCHE



## • Pompes :

Ses bienfaits :

- Renforcer le haut du corps;
- Entretenir son système cardio-respiratoire et sa force;
- Améliorer le gainage de la ceinture abdominale et les muscles profonds (transverses, etc...);
- Améliorer sa densité osseuse;
- Améliorer sa posture.

## • Fréquences :

- 8 répétitions, 1 à 3 fois par semaine.

Conseil : Augmentez en fonction de votre évolution et de la difficulté de l'exercice.

Le but est que les 2 dernières répétitions soient suffisamment difficiles à terminer mais sans "salir" l'exécution du mouvement.

Remarque : Il n'est pas nécessaire de faire des pompes tous les jours, surtout quand vous êtes débutant. Votre corps n'aura pas le temps de se reposer ni de récupérer correctement.

## *SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS !*

Conseil : Si vous avez des courbatures après une séance, il est préférable de vous reposer et d'attendre que la fatigue s'estompe avant de recommencer.

## • La bonne posture :

1. Mettez-vous à 4 pattes en plaçant vos épaules au-dessus de vos poignets et vos genoux sous vos hanches.

2. Avancez vos mains de plusieurs centimètres et avancez votre corps de sorte que les épaules se retrouvent à nouveau sous les poignets. Naturellement vos hanches se retrouveront devant vos genoux.

3. Sans bouger le reste du corps, soulevez vos genoux du sol. Gagnez bien vos abdominaux et vos fesses.

Niveau débutant : restez sur vos genoux, vous serez plus à l'aise, pour commencer.

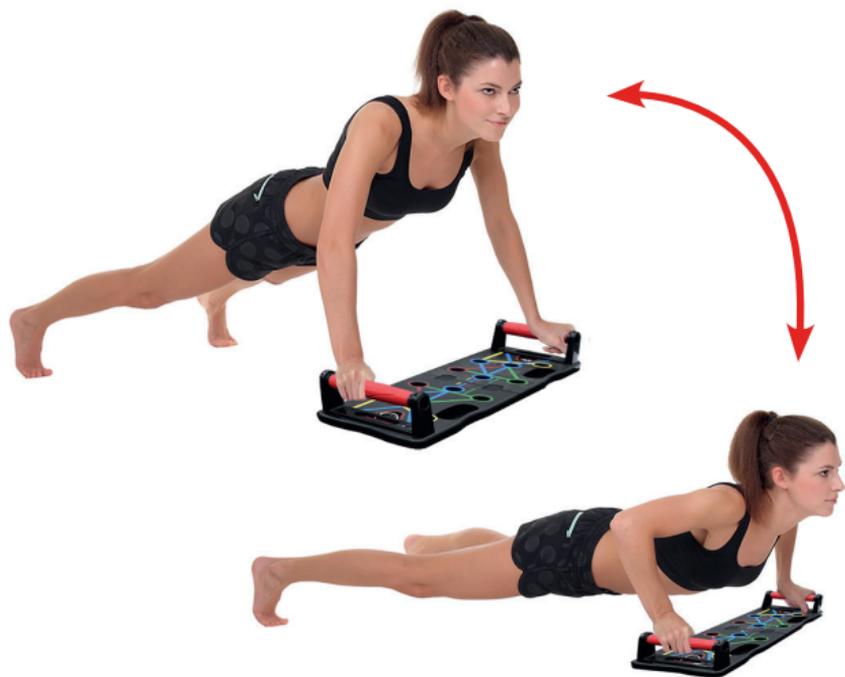
Niveau avancé : resserez vos pieds !



# LA PLANCHE



4. La position de votre corps doit être exactement comme celle de la planche (voir page 8) : le ventre est rentré et les fesses contractées, le dos est droit (ni cambré ni trop rentré). Les épaules sont en arrière et basses et les omoplates bien serrés. De profil, vous devez dessiner une belle ligne droite de vos pieds à la tête, la nuque est dans l'alignement de la colonne vertébrale (ne pas relever votre menton ni votre tête).
5. Pliez les coudes à 45 degrés sur les côtés et baissez-vous vers le sol, en serrant les omoplates, tout en gardant le reste du corps bien aligné et fixe.
6. Lors des répétitions, ne laissez pas vos hanches s'affaisser ou vos fesses se relever. Votre corps doit toujours dessiner une belle ligne droite de vos pieds à la tête en passant par les fesses.
7. Inspirez avant de descendre ou en descendant. Et expirez en remontant à la position de départ.





# EXERCICES AVEC LA PLANCHE



o-o Matériel  
Planche

o-o Travail  
Tout le corps et  
surtout le Haut

o-o Série(s) / Répétition(s)  
1 Série de 8 répétitions (à  
augmenter en fonction de sa  
progression)

1. Choisissez la position des poignées en fonction des muscles que vous voulez travailler (voir page 7) .

Rappel : Inspirez avant de descendre ou en descendant.  
Et expirez en remontant à la position de départ.

## POMPES NORMALES



## POMPES "ARCHER"

Utilisez les deux poignées "Pectoraux" aux extrémités de la planche.

Cet exercice consiste à lâcher la poignée d'un côté et toucher loin sur ce même côté sans bouger. Faites la même chose de l'autre.

Débutant : écartez les jambes pour plus de stabilité.





# EXERCICES AVEC LA PLANCHE



o-o Matériel  
Planche

o-o Travail  
Tout le corps et  
surtout le Haut

o-o Série(s) / Répétition(s)  
1 Série de 8 répétitions (à  
augmenter en fonction de  
son évolution)

1. Choisissez la position des poignées en fonction des muscles que vous voulez travailler (voir page 7) .

Rappel : Inspirez avant de descendre ou en descendant.  
Et expirez en remontant à la position de départ.

## POMPES TAPES PECTORAUX

Faites 8 répétitions par bras donc 16  
répétitions au total.



## POMPES AVEC ÉLEVATION D'UN BRAS

Faites 8 répétitions par bras donc 16  
répétitions au total.





# EXERCICES AVEC LA PLANCHE



## o-o Matériel

Planche

## o-o Travail

Haut du corps + Bas  
du corps + travail  
de l'équilibre

## o-o Série(s) / Répétition(s)

1 Série de 8 répétitions (à  
augmenter en fonction de  
son évolution)

1. Choisissez la position des poignées en fonction des muscles que vous voulez travailler (voir page 7) .

Rappel : Inspirez avant de descendre ou en descendant.

Et expirez en remontant à la position de départ.

## PEAK PUSH UP / PIKE PUSH UP



## POMPES JAMBE LEVÉE





# EXERCICES AVEC LA PLANCHE



o-o Matériel  
Planche

o-o Travail  
Haut du corps :  
poitrine et épaules +  
travail de l'équilibre

o-o Série(s) / Répétition(s)  
1 Série de 8 répétitions (à  
augmenter en fonction de  
son évolution)

1. Choisissez la position des poignées en fonction des muscles que vous voulez travailler (voir page 7) .

Rappel : Inspirez avant de descendre ou en descendant.  
Et expirez en remontant à la position de départ.



## POMPES SUR LES BRAS

Les pieds ne touchent pas le sol, l'exercice se fait grâce à la force des bras.

**ATTENTION ! NIVEAU AVANCÉ VOIRE EXPERT !**

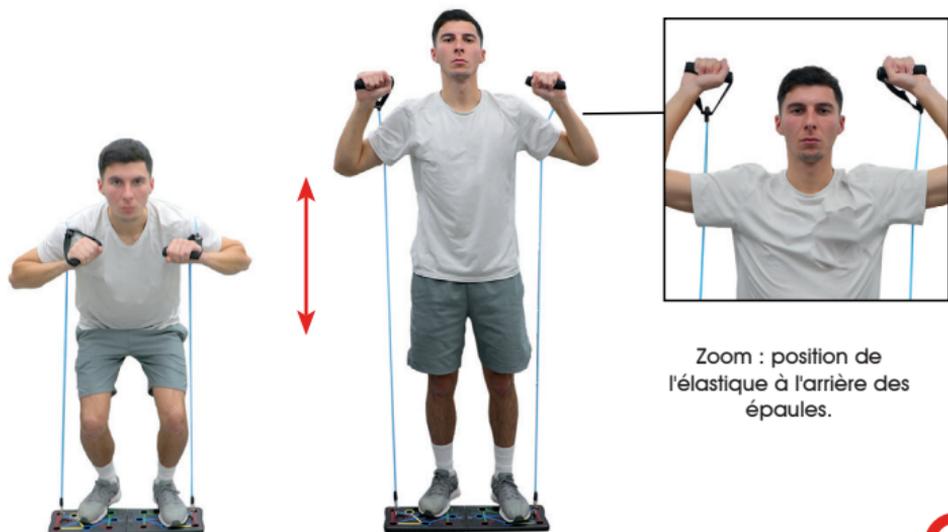
# EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES

o-o Matériel  
Élastique

o-o Travail  
Bas du corps :  
cuisses, fessiers,  
mollets

o-o Série(s)/  
Répétition(s)  
1 x Série de 3  
à 5 répétitions

1. Montez debout sur votre planche et prenez les élastiques.
  2. Faites bien passer les élastiques derrière vos bras et attrapez-les avec vos mains, au niveau des épaules (voir photo ci-dessous).
  3. 1<sup>ère</sup> inspiration, baissez-vous en squat. Attention, le dos bien droit, les fesses tirées en arrière comme si vous vous asseyez sur une chaise. Les pieds doivent être positionnés sur la planche les orteils vers l'extérieur et les talons à l'intérieur. Les genoux positionnés vers l'extérieur également.
  4. 1<sup>ère</sup> expiration, relevez-vous toujours en gagnant bien votre dos, les abdos et les fesses.
  5. 2<sup>ème</sup> inspiration, revenez en position squat.
  6. Répétez l'action.
- Note : l'élastique apporte une tension supplémentaire qui activera encore plus vos muscles.





# EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES



o-o Matériel  
Élastique

o-o Travail  
Bas du corps :  
cuisses, fessiers,  
mollets,  
l'équilibre

o-o Série(s)/  
Répétition(s)  
1 x Série de 3  
à 5 répétitions

1. Placez le pied gauche sur la planche et le droit loin derrière vous. Prenez les élastiques.
2. Faites bien passer les élastiques derrière vos bras et attrapez-les avec vos mains, au niveau des épaules (voir photo ci-dessous).
3. 1<sup>ère</sup> inspiration, baissez-vous.  
Attention, le dos doit rester bien droit, le bassin neutre (ni trop cambré ni trop rentré vers l'intérieur). Les pieds sont bien ancrés au sol, celui arrière est sur la pointe du pied. Une fois plié, le genou avant ne doit pas dépasser les orteils.
4. 1<sup>ère</sup> expiration, relevez-vous lentement en gagnant bien votre dos, les abdos et les fesses. Faites attention de ne pas tomber.  
Note : Si vous avez du mal à vous relever, c'est que votre jambe arrière est trop loin. Rapprochez-la un peu et recommencez.
5. 2<sup>ème</sup> inspiration, revenez en position fente initiale.
6. Répétez l'action.  
Note : l'élastique apporte une tension supplémentaire qui activera encore plus vos muscles.
7. Une fois la série de la jambe gauche finie, faites celle de droite.



Zoom : position de  
l'élastique à l'arrière des  
épaules.



# EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES

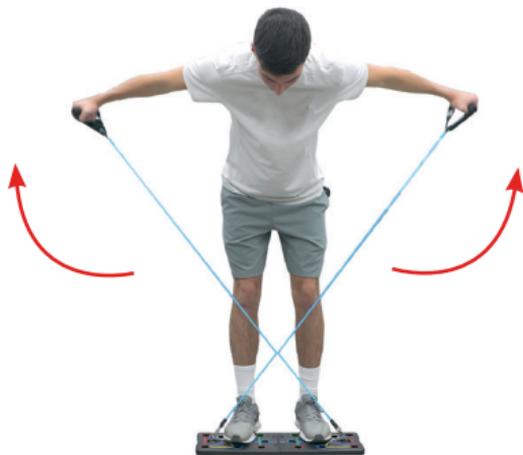


o-o Matériel  
Élastique

o-o Travail  
Dorsaux, Milieu  
et Haut du  
corps : dos,  
bras, épaules et  
abdominaux

o-o Série(s)/  
Répétition(s)  
1 x Série de 3  
à 5 répétitions

1. Placez-vous sur la planche, debout. Attrapez les élastiques et croisez-les.
2. Écartez vos pieds de la largeur de vos hanches. Baissez le haut de votre corps de sorte à créer un angle droit entre le haut et le bas du corps. Tenez-vous droit, resserrez vos omoplates. Il doit y avoir une ligne droite entre la tête, la nuque et le dos. Les bras sont tendus face à vous.
3. 1<sup>ère</sup> inspiration.
4. 1<sup>ère</sup> expiration, écartez vos bras de chaque côté du corps. Ouvrez-les jusqu'à ce qu'ils soient alignés avec les épaules. Gagnez bien votre dos et vos bras. Serrez bien vos omoplates. Il ne faut pas créer de tension inutile sur le bas du dos. Lorsque vous écartez vos bras vers l'arrière, attention à ne pas aller trop loin au risque de vous faire mal.
5. 2<sup>ème</sup> inspiration, revenez à la position initiale.
6. Répétez l'action.



# EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES

o-o Matériel  
Élastique

o-o Travail  
Dorsaux, Milieu  
et Haut du  
corps : dos,  
bras, épaules et  
abdominaux

o-o Série(s)/  
Répétition(s)  
1 x Série de 3  
à 5 répétitions

1. Asseyez-vous sur le sol et placez la planche avec les deux élastiques sous la plante de vos pieds. Attrapez les élastiques et croisez-les.

NOTE : Attention à bien coincer la planche avec vos pieds pour ne pas qu'elle soit projetée sur votre corps ou votre visage.

2. Allongez vos jambes devant vous mais sans les tendre complètement. Le dos droit sans cambrer, les épaules basses et les omoplates serrées. Tendez les bras devant vous.

3. 1<sup>ère</sup> inspiration.

4. 1<sup>ère</sup> expiration, tirez l'élastique vers vous jusqu'à ce que vos mains arrivent au niveau de vos hanches. Pendant l'action, gainez vos abdos et votre dos, serrez vos omoplates, sortez la poitrine. Les bras et les coudes doivent être près de votre corps.

5. 2<sup>ème</sup> inspiration, revenez à la position initiale.

6. Répétez l'action.





# EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES



o-o Matériel  
Élastique

o-o Travail  
Haut du corps :  
bras

o-o Série(s)/  
Répétition(s)  
1 x Série de 3  
à 5 répétitions

1. Placez un pied sur la planche et l'autre à l'arrière, d'une distance égale à la largeur de vos hanches.  
NOTE : Attention à bien coincer la planche avec vos pieds pour ne pas qu'elle soit projetée sur votre corps ou votre visage.
2. Attrapez les élastiques et positionnez-vous droit.
3. 1<sup>ère</sup> inspiration.
4. 1<sup>ère</sup> expiration, montez les bras vers vous, toujours en maintenant votre position droite. Gagnez le dos et les abdos. Les coudes doivent rester proche de votre taille.
5. 2<sup>ème</sup> inspiration, revenez à la position initiale.
6. Répétez l'action.



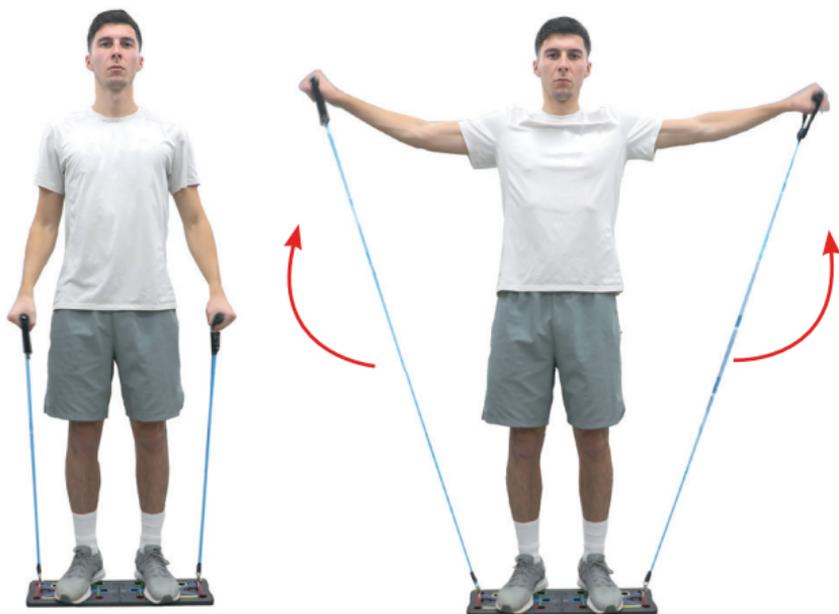
# EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES

o-o Matériel  
Élastique

o-o Travail  
Haut du corps :  
bras

o-o Série(s)/  
Répétition(s)  
1 x Série de 3  
à 5 répétitions

1. Placez-vous debout sur votre planche, les pieds de la largeur de vos hanches et attrapez les élastiques.
2. Positionnez-vous bien droit, les genoux légèrement fléchis, le bassin neutre et les épaules vers l'arrière et basses.
3. 1<sup>ère</sup> inspiration.
4. 1<sup>ère</sup> expiration, montez vos bras de chaque côté de votre corps et essayez de les aligner aux épaules.  
Note : Ne les monter pas plus haut au risque de vous faire mal.
5. 2<sup>ème</sup> inspiration, revenez à la position initiale.
6. Répétez l'action.





# EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES



o-o Matériel  
Élastique

o-o Travail  
Haut du corps :  
bras

o-o Série(s)/  
Répétition(s)  
1 x Série de 3  
à 5 répétitions

1. Placez un pied sur votre planche et l'autre en arrière, de la largeur de vos hanches. Attrapez les élastiques.
- NOTE : Attention à bien coincer la planche avec vos pieds pour ne pas qu'elle soit projetée sur votre corps ou votre visage.
2. Faites bien passer les élastiques derrière vos bras et attrapez-les avec vos mains, au niveau des épaules (voir photo ci-dessous).
3. 1<sup>ère</sup> inspiration, placez vos bras de chaque côté de votre tête (comme la photo l'illustre). Soyez bien ancré dans le sol, gainez le dos, les abdos et le fessier. Les omoplates serrées et les épaules bien en arrière et basses.
4. 1<sup>ère</sup> expiration, tendez-les vers le plafond.
5. 2<sup>ème</sup> inspiration, revenez à la position initiale.
6. Répétez l'action.





# EXERCICES AVEC LES ÉLASTIQUES



o-o Matériel  
Élastique

o-o Travail  
Milieu du corps :  
abdominaux et  
obliques

o-o Série(s)/  
Répétition(s)  
1 x Série de 8  
répétitions de  
chaque côté

1. Debout, le pied droit sur la planche, l'autre à l'arrière, attrapez les élastiques dans vos mains.
- NOTE : Attention à bien coincer la planche avec vos pieds pour ne pas qu'elle soit projetée sur votre corps ou votre visage.
2. 1<sup>ère</sup> inspiration.
  3. 1<sup>ère</sup> expiration, exercez une rotation du buste vers la droite en serrant bien le ventre et en gardant le bas du corps fixe.
  4. 2<sup>ème</sup> inspiration, revenez au centre.
  5. 2<sup>ème</sup> expiration, faites le même mouvement vers la gauche.
  6. 3<sup>ème</sup> inspiration. Revenez au centre.
  7. Répétez le mouvement.



# O - PAS DE SPORT SANS HYDRATATION ! - O

- S'hydrater est important lorsqu'on pratique une activité sportive.

- Une mauvaise hydratation entraîne une baisse de performance et peut occasionner des tendinites et autres problèmes de santé.

- Le sportif doit boire avant, pendant et après l'effort de manière régulière.

- Il est recommandé de consommer minimum 1,5 à 2,5L d'eau par jour, ce qui apportera les nutriments essentiels à l'activité sportive notamment quand elle dure plus d'une heure.

La sudation représente la plus grosse perte en eau. Elle peut atteindre plusieurs litres par heure !





# LA RESPIRATION, UN FACTEUR ESSENTIEL DU SPORT.



- La règle générale de la respiration en sport est : inspirer quand on détend les muscles et expirer tout l'air contenu dans les poumons quand on les contracte / qu'on produit un effort.

- Les avantages de la respiration en sport :

- Bien oxygéner les muscles;
- Être moins fatigué;
- Avoir moins chaud;
- S'essouffler moins vite;
- Rythmer les mouvements.

- Dans le sport de haut niveau, respirer est un art et est aussi important que l'effort physique.



