



Pour commencer

Utilisez le tapis en dessous de la planche si vous êtes sur un plancher plat.

Pour plus de soutien, utilisez une chaise, un comptoir ou un mur avant de monter sur la planche lors de votre premier essai.

De l'avant vers l'arrière



Faites basculer le poids de vos talons vers vos orteils et à l'inverse.

De côte à côte



Faites basculer le poids de votre pied gauche vers votre pied droit et à l'inverse.

Tournant



En gardant la planche à niveau, le faire tourner d'un côté à l'autre.

Entraînement d'équilibre avancé

Quand vous vous êtes familiarisé avec ces exercices de base, essayez de fermer vos yeux pour exercer votre équilibre et pour un entraînement proprioceptif.



Une jambe

Placez un de vos pieds au centre de la planche, élevez la jambe opposée, maintenez et répétez avec l'autre jambe.



Position accroupie

Centrez les deux pieds sur la planche et descendez lentement dans une position accroupie. Maintenez et remontez.



Élan

Placez un de vos pieds au centre de la planche et reculez avec la jambe opposée. En gardant votre poids sur la jambe d'avant, abaissez lentement votre genou arrière. Gardez votre dos bien droit. Maintenez et répétez avec l'autre jambe.



Relève des jambes

Asseyez-vous au centre de la planche avec vos jambes bien droites. Mettez vos mains derrière vous. Engagez votre base corporelle et lever lentement vos jambes aussi hautes que possibles au-dessus de votre corps. Maintenez au plus haut point que vous pouvez.



Pont

Allongez-vous avec vos genoux pliés et un pied centré sur la planche. Redressez la jambe opposée. Gardez votre dos bien droit, soulevez vos hanches du plancher. Maintenez et répétez avec l'autre jambe.



Planche

Allongez-vous avec vos coudes centrés sur la planche. Gardez votre dos bien droit, levez vos hanches du plancher. Retenez la position aussi longtemps que possible.



Push Up

Mettez-vous à plat avec votre ventre sur le sol et les deux mains centrées sur la planche. Engagez vos muscles de base gardant votre dos droit et poussez-vous lentement vers le haut.



Push Up Inverse

Mettez-vous à plat ventre sur le sol avec les deux pieds centrés sur la planche. Engagez vos muscles de base en gardant votre dos droit et poussez-vous lentement vers le haut.



Planche de côté

Asseyez-vous de côté sur le plancher avec une main centrée sur la planche. Engagez vos muscles de base, soulevez votre hanche hors du plancher et redressez le bras opposé au-dessus de votre tête. Maintenez la position aussi longtemps que possible et répétez de l'autre côté.

La planche à équilibre rend vos exercices plus stimulants pour un nouveau défi.



**HEALTH
MEDICS**

CONSIGNES DE NETTOYAGE: Essuyer avec un chiffon humide. Au besoin, appliquer un détergent doux. Sécher en tapotant.