



## LIGNE SVELTE

**Pour qui ?** Pour tous ceux qui désirent retrouver ou garder une silhouette svelte et affinée.

**Durée:** De 45mn à 1h30 / **Fréquence :** minimum 2 fois par semaine

### Conseils pour s'entraîner efficacement :

- Ne forcez jamais lors des premiers entraînements, vous risqueriez de vous blesser ou de vous décourager rapidement.
- En renforcement musculaire, effectuez des mouvements réguliers et fluides
- Gardez le dos droit en particulier quand vous utilisez les appareils de musculation
- Etirez vous à la fin de chaque entraînement

### Entraînement cardio :

#### Comment analyser sa fréquence cardiaque ?

Positionnez les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque. 1 mn après le début de votre entraînement la machine va vous demander votre poids et votre âge puis une diode électrique clignotera pour vous indiquer à quelle zone de travail correspond votre fréquence cardiaque. Ajustez la résistance, la pente et votre rythme afin de rester dans la zone de Fréquence cardiaque « perte de poids / fat burn »

- Premiers entraînements : 3 entraînements de 15mn sur 3 appareils de cardio différents.
- Niv. intermédiaire : 3 entraînements de 20 / 25 mn sur 3 appareils de cardio différents.
- Niv. avancé : 2 entraînements de 30 mn sur 2 appareils de cardio différents.

### Renforcement musculaire :

Quelle charge ? Seules les dernières répétitions doivent vous sembler difficiles

Femmes	Appareil	Groupe musculaire sollicité	N°	Séries / Répétitions / Repos
1	Adductor	Abducteurs	17	3 séries de 20 répétitions Temps de repos entre chaque série : 30 secondes
2	Abductor	Adducteurs	18	
3	Glute isolator	Fessiers	15	
4	Leg press seated	cuisses	13	
5	Abdominal isolator	Abdominaux	20	
6	Au sol, relevé de buste en rotation	Obliques / Taille		

Hommes	Appareil	Groupe musculaire sollicité	N°	Séries / Répétitions / Repos
1	Incline press	Pectoraux	8	3 séries de 15 répétitions Temps de repos entre chaque série : 30 secondes
2	Pull down	Dorsaux	4	
3	Shoulder press	Epaules	10	
4	Camber curl	Biceps	1	
5	Leg press seated	Cuisses	13	
6	Abdominal isolator	Abdominaux	20	

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil à nos coaches sportifs (présents sur le plateau du Lundi au Vendredi de 12h à 14h et de 17h30 à 19h30).

Si vous souhaitez un programme d'entraînement personnalisé, n'hésitez pas à prendre RDV à l'accueil pour une séance de coaching personnel avec l'un de nos conseillers sportifs (voir tarifs à l'accueil)

**Bon entraînement !**