

# FITNESS TRAINING SESSION

## EASY SQUAT

muscles sollicités	position
<b>cuisse</b>	<b>1/4 de flexion des jambes</b>

Placez vos pieds parallèles sur la **DKN** de la largeur de vos épaules.  
Fléchissez légèrement les genoux.  
Le dos droit, épaules souples.  
La tête droite fixe un point à l'horizon.

## LARGE SQUAT

muscles sollicités	position
<b>cuisse, adducteurs, fessiers</b>	<b>flexion complète des cuisses</b>

Placez les pieds sur la **DKN** en écartant de chaque côté la jambe à 45°.  
Tenez la barre de chaque côté.  
Fléchissez les jambes pour placer les cuisses parallèles au sol.  
Les pieds dans l'axe des genoux.

## EXTENSION MOLLETS

muscles sollicités	position
<b>mollets</b>	<b>pointes de pieds en bordure du grip noir</b>

Placez les pieds sur la **DKN**.  
Se tenir en équilibre sur la pointe des pieds.  
Fléchir les jambes à 90° et stabilisez.

## BRIDGE

muscles sollicités	position
<b>fessiers et abdominaux</b>	<b>un seul pied posé au sol</b>

Placez un pied au centre de la **DKN**.  
Croisez la jambe par dessus l'autre et positionnez l'autre pied sur le genou.  
Contractez les fessiers et maintenez la position.

## DIPS

muscles sollicités	position
<b>triceps, épaules</b>	<b>bras tendus</b>

Asseyez vous dos à la **DKN**.  
Placez les mains sur les bords de chaque côté des cuisses.  
Avancez les pieds et formez un angle de 90° avec les jambes.  
Décollez les fessiers et avancez.  
Pliez les bras et remontez.  
Gardez la tête droite et le ventre serré.

## PLANK

muscles sollicités	position
<b>Abdo, triceps, biceps, épaules</b>	<b>mains sous la ligne des épaules</b>

Placez les mains sur la **DKN** d'une largeur égale à celle des épaules.  
Les bras tendus.  
Les jambes, le dos et la tête parallèles.  
Tenez la position en serrant le ventre.

## BICEPS CURLS

muscles sollicités	position
<b>biceps</b>	<b>Coudes serrés et légèrement en arrière pour former un angle de 90°</b>

Fixez les bandes sur la **DKN** et réglez la longueur pour former un angle de 90° avec les bras.  
Placez les pieds au centre de la **DKN** parallèles.  
Fléchir légèrement les jambes.  
Se tenir le dos droit et stabilisez.

## ÉLÉVATION LATÉRALES

muscles sollicités	position
<b>épaules</b>	<b>bras parallèles</b>

Fixez les bandes sur la **DKN** et réglez la longueur pour écartez les bras sur les côtés.  
Placez les pieds au centre de la **DKN** parallèles.  
Fléchir légèrement les jambes.  
Se tenir le dos droit.  
Maintenez la position.

## EASY PLANK

muscles sollicités	position
<b>Abdo, triceps, biceps, épaules</b>	<b>genoux au sol</b>

Formez un triangle avec les avant bras et les mains sur la **DKN**.  
Placez les coudes sous les épaules.  
Les genoux au sol.  
Serrez le ventre.

## SIDE PLANK

muscles sollicités	position
<b>abdominaux</b>	<b>pieds au sol</b>

Formez un triangle avec les avant bras et les mains sur la **DKN**.  
Ensuite tournez sur un côté et restez en appui sur un bras.  
Formez une ligne droite avec les deux bras.  
Poussez le bassin vers le haut.  
Maintenez la position.

## CRUNCH

muscles sollicités	position
<b>abdominaux</b>	<b>bras croisés</b>

Asseyez vous dans le sens de la longueur sur la **DKN**.  
Placez les mains croisées sur les épaules.  
Décollez les pieds du sol et formez un angle de 90° avec les jambes.  
Gardez la tête droite et serrez le ventre.

## TWIST CRUNCH

muscles sollicités	position
<b>obliques</b>	<b>jambes opposée tendue</b>

Asseyez vous dans le sens de la longueur sur la **DKN**.  
Placez les mains derrière la tête sans jamais tirer dessus.  
Pivotez sur le côté et venez toucher le genou avec votre coude opposé en tendant la jambe.  
Alternez la position toutes les 3 secondes\*.  
Gardez la tête droite et le ventre serré.  
\*(Dépend du programme sélectionné)



## SPORT TRAINING SESSION

### 1/2 SQUAT

**muscles sollicités**  
cuisses, fessiers

**position**  
barre sur les épaules

Prenez la barre sur les épaules.  
Positionnez les pieds sur la **DKN** et écartez les jambes de la largeur des épaules.  
Fléchissez les jambes et formez un angle de 90°.  
Conservez les pieds dans l'axe des genoux.  
Stabilisez en contractant les abdominaux.



### FENTE

**muscles sollicités**  
cuisses, fessiers

**position**  
disque dans la main opposée

Prenez l'haltère.  
Face à la **DKN** placez un pied au centre de la plate-forme.  
Placez l'autre pied derrière et formez un angle de 90°.  
Descendez et stabilisez la position.



### POMPES

**muscles sollicités**  
pectoraux, épaules, biceps, triceps

**position**  
1/2 flexion des bras

Placez les mains sur la **DKN** de la largeur des épaules.  
Écartez légèrement les jambes.  
Pliez les bras à 45° et maintenez la position.  
Stabilisez en contractant les abdominaux.



### STABILITY PLANK

**muscles sollicités**  
abdominaux

**position**  
une jambe en appui

Placez un pied au centre de la **DKN** de la largeur des épaules.  
Bras tendus.  
Écartez légèrement les jambes.  
Pliez les bras à 45° et levez une jambe en contractant les abdominaux.



### STEP SIDE PLANK

**muscles sollicités**  
abdominaux, épaules

**position**  
pieds sur le step

Placez les mains sur la **DKN** de la largeur des épaules.  
Écartez légèrement les jambes.  
Pliez les bras à 45° et maintenez la position.  
Stabilisez en contractant les abdominaux.



### FENTES LATÉRALES

**muscles sollicités**  
fessiers, cuisses, adducteurs, abdos

**position**  
bras tendus

Placez un pied au centre de la **DKN**.  
Pliez la jambe dans l'axe du genou et maintenez la position.  
L'autre jambe reste tendue.  
Maintenez les bras à l'horizontal pendant l'exercice.



## H-TREME TRAINING SESSION

### POWER SIDE PLANK

**muscles sollicités**  
abdominaux, épaules

**position**  
une haltère en main

Prenez l'haltère.  
En appui sur un bras au centre de la **DKN** tournez sur un côté.  
Formez une ligne droite avec les deux bras.  
Poussez le bassin vers le haut.  
Maintenez la position.



### SWISS BALL PLANK

**muscles sollicités**  
abdos, épaules, fessiers, pectoraux

**position**  
allongé sur le swiss ball

Former un triangle avec les avant bras et les mains sur la **DKN**.  
Placer les coudes sous les épaules.  
Les tibias et chevilles en appuis sur le swiss ball.  
Les abdominaux et fessiers contractés.  
La tête dans le prolongement du dos.  
Stabilisez la position.



### ISCHIO PLANK

**muscles sollicités**  
ischio-jambiers

**position**  
allongé

Allongez vous au sol sur le dos.  
Placez vos talons sur la **DKN**.  
Conservez une légère flexion des jambes pour sentir l'étirement de l'arrière des cuisses.



## RELAXATION SESSION



### ÉTIREMENT FESSIERS

**muscles sollicités**  
fessiers

**position**  
en appui sur une jambe semi-fléchiée

Tenez la barre de chaque côté.  
Placez une jambe sur la **DKN** et croisez l'autre au dessus du genou.  
Pliez la jambe d'appuis et sentez l'étirement de votre fessier.

### ÉTIREMENT LOMBAIRES ET ISCHIOS

**muscles sollicités**  
lombaires

**position**

Placez les pieds au centre de la **DKN** parallèles.  
Tenez la barre de chaque côté en conservant les bras tendus.  
Abaissez le buste vers l'avant afin d'aligner, la tête, le dos, les fessiers et les bras.  
Relâchez les épaules et suspendez vous vers l'arrière pour sentir l'étirement du bas du dos.



### MASSAGE QUADRICEPS

**muscles sollicités**  
abdominaux

**position**  
allongé

Placez un step devant la **DKN**.  
Allongez sur le step sur le ventre.  
Placez les cuisses de chaque côtés du mât.  
Relâchez le haut du corps et laissez agir le massage.



### MASSAGE MOLLETS

**muscles sollicités**  
mollets

**position**  
allongé

Allongez au sol sur le dos.  
Placez les mollets sur la **DKN** de chaque côtés du mât.  
Laissez agir le massage.

