



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

ROUTINE DE 30 JOURS

RECOMMANDATIONS

- ***CETTE ROUTINE EST CRÉÉE PAR UNE ÉQUIPE D'EXPERTS SPORTIFS SPÉCIALISÉS DANS CET ÉQUIPEMENT. LES EXERCICES ET LES DURÉES SONT BASÉS SUR UNE ÉTUDE POUR UNE PERSONNE MOYENNE. SI VOUS LE JUGEZ NÉCESSAIRE, VOUS POUVEZ RÉDUIRE OU AUGMENTER L'INTENSITÉ ET LA DURÉE DES EXERCICES POUR LES PERSONNALISER DAVANTAGE SELON VOTRE STYLE.***
- ***LORS D'UN ENTRAÎNEMENT DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES EN FONCTION DE CHAQUE BESOIN. SI VOUS EN AVEZ BESOIN, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER POUR VOUS AIDER À RÉSOUDRE TOUTES VOS QUESTIONS VIA NOTRE CENTRE D'AIDE.***
- ***N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !***

ROUTINE DE 4 SEMAINES

(SEMAINE 1)

- OBJECTIF PRINCIPAL : INTRODUCTION À LA BOULE GYROSCOPIQUE ET EXERCICES DE BASE
- DURÉE DE CHAQUE SÉANCE : 5-6 MIN

JOUR 1

ENTRAÎNEMENT DES BICEPS



EXERCICE

BRAS À 90°

**BRAS À 90° (AVEC
EXTENSION)**



TEMPS

30 SECONDES

30 SECONDES



VITESSE

FAIBLE

FAIBLE



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 2

ENTRAÎNEMENT DES ÉPAULES



EXERCICE

BRAS ÉTENDU

BRAS ÉTENDU (CÔTÉ)



TEMPS

30 SECONDES

30 SECONDES



VITESSE

FAIBLE

FAIBLE



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 3

ENTRAÎNEMENT DES AVANT-BRAS



EXERCICE

BRAS PARALLÈLE

**BRAS ÉTENDU (AVEC
ROTATION)**



TEMPS

30 SECONDES

30 SECONDES



VITESSE

FAIBLE

FAIBLE



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 4

CIRCUIT COMPLET



EXERCICE

BRAS À 90°

BRAS ÉTENDU

BRAS PARALLÈLE



TEMPS

30 SECONDES

30 SECONDES

30 SECONDES



VITESSE

FAIBLE

FAIBLE

FAIBLE



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

ROUTINE DE 4 SEMAINES

(SEMAINE 2)

- **OBJECTIF PRINCIPAL : AUGMENTATION DE LA DURÉE ET DE L'INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT**
- **DURÉE DE CHAQUE SÉANCE : 6 À 8 MIN**

JOUR 1

ENTRAÎNEMENT DES BICEPS



EXERCICE

BRAS À 90°

BRAS À 90° (AVEC EXTENSION)



TEMPS

45 SECONDES

45 SECONDES



VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 2

ENTRAÎNEMENT DES ÉPAULES



EXERCICE

BRAS ÉTENDU

BRAS ÉTENDU (CÔTÉ)



TEMPS

45 SECONDES

45 SECONDES



VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 3

ENTRAÎNEMENT DES AVANT-BRAS



EXERCICE

BRAS PARALLÈLE

BRAS ÉTENDU (AVEC ROTATION)



TEMPS

45 SECONDES

45 SECONDES



VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 4

CIRCUIT COMPLET



EXERCICE

BRAS À 90° (AVEC EXTENSION)

BRAS ÉTENDU (CÔTÉ)

BRAS ÉTENDU (AVEC ROTATION)



TEMPS

45 SECONDES

45 SECONDES

45 SECONDES



VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS

MÉDIAS



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

ROUTINE DE 4 SEMAINES

(SEMAINE 3)

- **OBJECTIF PRINCIPAL : PRÉPARATION À L'ENTRAÎNEMENT DE HAUTE INTENSITÉ**
- **DURÉE DE CHAQUE SÉANCE : 6 À 8 MIN**

JOUR 1

ENTRAÎNEMENT DES BICEPS



EXERCICE

BRAS À 90°

BRAS À 90° (AVEC EXTENSION)



TEMPS

1 MINUTE

1 MINUTE



VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 2

ENTRAÎNEMENT DES ÉPAULES



EXERCICE

BRAS ÉTENDU

BRAS ÉTENDU (CÔTÉ)



TEMPS

1 MINUTE

1 MINUTE



VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 3

ENTRAÎNEMENT DES AVANT-BRAS



EXERCICE

BRAS PARALLÈLE

BRAS ÉTENDU (AVEC ROTATION)



TEMPS

1 MINUTE

1 MINUTE



VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 4

CIRCUIT COMPLET



EXERCICE

BRAS À 90°

BRAS ÉTENDU

BRAS PARALLÈLE



TEMPS

1 MINUTE

1 MINUTE

1 MINUTE



VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS

MÉDIAS



RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

2 POUR CHAQUE BRAS

ROUTINE DE 4 SEMAINES

(SEMAINE 4)

- **OBJECTIF PRINCIPAL : ENTRAÎNEMENT DE HAUTE INTENSITÉ**
- **DURÉE DE CHAQUE SÉANCE : 8 À 10 MIN**

JOUR 1

ENTRAÎNEMENT DES BICEPS



EXERCICE

BRAS À 90°

BRAS À 90° (AVEC EXTENSION)



TEMPS

1 MINUTE

1 MINUTE



VITESSE

HAUT

HAUT



RÉPÉTITIONS

3 POUR CHAQUE BRAS

3 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 2

ENTRAÎNEMENT DES ÉPAULES



EXERCICE

BRAS ÉTENDU

BRAS ÉTENDU (CÔTÉ)



TEMPS

1 MINUTE

1 MINUTE



VITESSE

HAUT

HAUT



RÉPÉTITIONS

3 POUR CHAQUE BRAS

3 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 3

ENTRAÎNEMENT DES AVANT-BRAS



EXERCICE

BRAS PARALLÈLE

BRAS ÉTENDU (AVEC ROTATION)



TEMPS

1 MINUTE

1 MINUTE



VITESSE

HAUT

HAUT



RÉPÉTITIONS

3 POUR CHAQUE BRAS

3 POUR CHAQUE BRAS

JOUR 4

CIRCUIT COMPLET



EXERCICE

BRAS À 90° (AVEC EXTENSION)

BRAS ÉTENDU

BRAS ÉTENDU (AVEC ROTATION)



TEMPS

1 MINUTE

1 MINUTE

1 MINUTE



VITESSE

HAUT

HAUT

HAUT



RÉPÉTITIONS

3 POUR CHAQUE BRAS

3 POUR CHAQUE BRAS

3 POUR CHAQUE BRAS



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

TABLEAU DES EXERCICES

RECOMMANDATIONS

- ***CETTE ROUTINE EST CRÉÉE PAR UNE ÉQUIPE D'EXPERTS SPORTIFS SPÉCIALISÉS DANS CET ÉQUIPEMENT. LES EXERCICES ET LES DURÉES SONT BASÉS SUR UNE ÉTUDE POUR UNE PERSONNE MOYENNE. SI VOUS LE JUGEZ NÉCESSAIRE, VOUS POUVEZ RÉDUIRE OU AUGMENTER L'INTENSITÉ ET LA DURÉE DES EXERCICES POUR LES PERSONNALISER D'AVANTAGE SELON VOTRE STYLE.***
- ***LORS D'UN ENTRAÎNEMENT DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES EN FONCTION DE CHAQUE BESOIN. SI VOUS EN AVEZ BESOIN, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER POUR VOUS AIDER À RÉSOUDRE TOUTES VOS QUESTIONS VIA NOTRE CENTRE D'AIDE.***
- ***N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !***

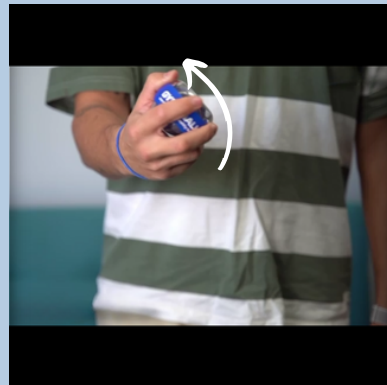
TABLEAU DES EXERCICES

RETROUVEZ ICI TOUS LES EXERCICES AVEC DÉTAILS ET IMAGES.

EXERCICES POUR LES BICEPS

BRAS À 90°

1. **PLACEZ VOTRE BRAS TENDU PARALLÈLEMENT À VOTRE CORPS**
2. **PLIEZ VOTRE COUDE À 90° COMME INDIQUÉ SUR L'IMAGE.**
3. **PLACEZ LA POUPÉE FACE VERS LE HAUT AVEC LE GYROBALL EN MARCHÉ**



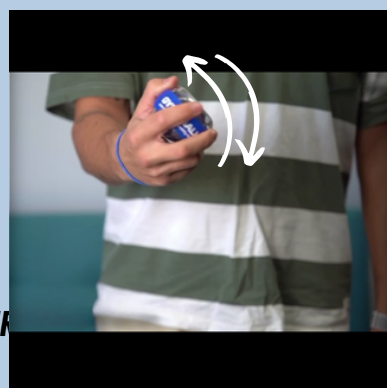
BRAS À 90° (AVEC EXTENSION)

1. **PLACEZ VOTRE BRAS TENDU PARALLÈLEMENT À VOTRE CORPS**
2. **PLIEZ VOTRE COUDE À 90°, COMME INDIQUÉ SUR L'IMAGE.**
3. **PLACEZ LA POUPÉE FACE VERS LE HAUT AVEC LE GYROBALL EN MARCHÉ**
4. **PENDANT L'EXERCICE, PLIEZ LENTEMENT VOTRE COUDE DE HAUT EN BAS**



BRAS À 90° (AVEC ROTATION)

1. **PLACEZ VOTRE BRAS TENDU PARALLÈLEMENT À VOTRE CORPS**
2. **PLIEZ VOTRE COUDE À 90° COMME INDIQUÉ SUR L'IMAGE.**
3. **PLACEZ VOTRE POIGNET FACE VERS LE HAUT AVEC LE GYROBALL EN MARCHÉ**
4. **COMMENCEZ À FAIRE DES ROTATIONS DE 45° AVEC VOTRE AVANT-BRAS VERS L'INTÉRIEUR**



RECOMMANDATIONS

- **IL EST IMPORTANT DE GARDER VOTRE BRAS DANS UNE POSITION RIGIDE ET DE TRAVAILLER AVEC LA ROTATION DU POIGNET PENDANT LES EXERCICES POUR UN ENTRAÎNEMENT OPTIMAL.**
- **CETTE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS EST CONÇUE POUR RENFORCER LES MUSCLES ET AUGMENTER L'ENDURANCE. LORS D'UN ENTRAÎNEMENT DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES EN FONCTION DE CHAQUE BESOIN.**
- **N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !**

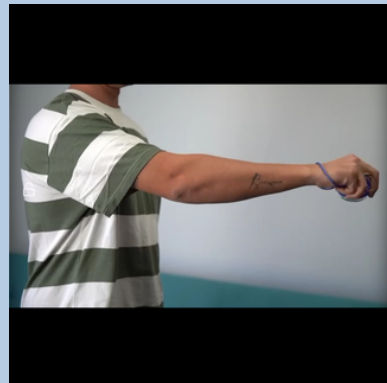
TABLEAU DES EXERCICES

RETROUVEZ ICI TOUS LES EXERCICES AVEC DÉTAILS ET IMAGES.

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

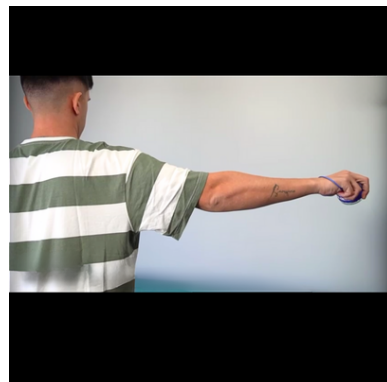
BRAS TENDU

1. PLACEZ VOTRE BRAS TENDU DEVANT VOUS, PERPENDICULAIREMENT À VOTRE CORPS
2. COMMENCEZ À EFFECTUER DES TORSIONS DU POIGNET TOUT EN MAINTENANT LA POSTURE



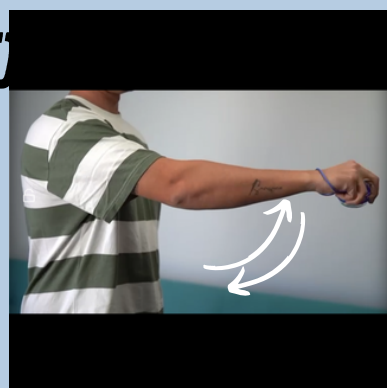
BRAS ÉTENDU (CÔTÉ)

1. PLACEZ VOTRE BRAS TENDU SUR LE CÔTÉ DE VOTRE CORPS
2. COMMENCEZ À EFFECTUER DES TORSIONS DU POIGNET TOUT EN MAINTENANT LA POSTURE



BRAS ÉTENDU (OUVERTURE ET FERMETURE)

1. PLACEZ VOTRE BRAS TENDU DEVANT VOUS, PERPENDICULAIREMENT À VOTRE CORPS
2. COMMENCEZ À EFFECTUER DES TORSIONS DU POIGNET TOUT EN MAINTENANT LA POSTURE
3. CONTINUEZ L'EXERCICE EN ABAISSANT VOTRE BRAS JUSQU'À CE QU'IL SOIT PERPENDICULAIRE À VOTRE CORPS ET EN LE REMONTANT JUSQU'À SA POSITION INITIALE.



RECOMMANDATIONS

- IL EST IMPORTANT DE GARDER VOTRE BRAS DANS UNE POSITION RIGIDE ET DE TRAVAILLER AVEC LA ROTATION DU POIGNET PENDANT LES EXERCICES POUR UN ENTRAÎNEMENT OPTIMAL.
- CETTE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS EST CONÇUE POUR RENFORCER LES MUSCLES ET AUGMENTER L'ENDURANCE. LORS D'UN ENTRAÎNEMENT DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES EN FONCTION DE CHAQUE BESOIN.
- N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !

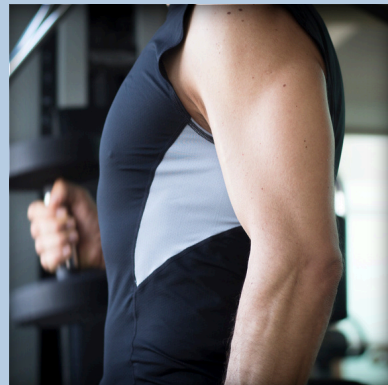
TABLEAU DES EXERCICES

RETROUVEZ ICI TOUS LES EXERCICES AVEC DÉTAILS ET IMAGES.

EXERCICES POUR LES AVANT-BRAS

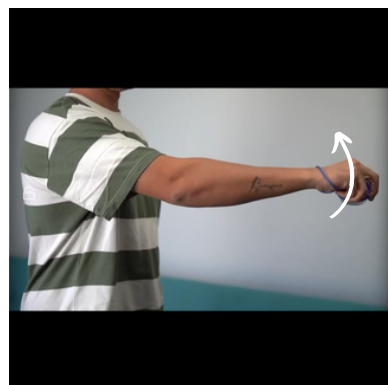
BRAS PARALLÈLE

1. **PLACEZ VOTRE BRAS TENDU VERS LE BAS, PARALLÈLE AU CORPS**
2. **COMMENCEZ À EFFECTUER DES TORSIONS DU POIGNET TOUT EN MAINTENANT LA POSTURE**



BRAS ÉTENDU (AVEC ROTATION)

1. **PLACEZ VOTRE BRAS TENDU VERS LE HAUT, PERPENDICULAIREMENT AU CORPS**
2. **TOURNEZ VOTRE POIGNET DE MANIÈRE À CE QUE LE GYROBALL SOIT AU-DESSUS DE VOTRE MAIN**
3. **COMMENCEZ À EFFECTUER DES ROTATIONS HORIZONTALES DU POIGNET, EN MAINTENANT LA POSTURE**



BRAS PARALLÈLE (AVEC ROTATION)

1. **PLACEZ VOTRE BRAS TENDU VERS LE BAS, PARALLÈLE AU CORPS**
2. **FAITES PIVOTER VOTRE POIGNET DE MANIÈRE À CE QUE LE GYROBALL SOIT TOURNÉ VERS L'AVANT.**
3. **COMMENCER À EFFECTUER DES TORSIONS DU POIGNET TOUT EN MAINTENANT LA POSTURE**



RECOMMANDATIONS

- **IL EST IMPORTANT DE GARDER VOTRE BRAS DANS UNE POSITION RIGIDE ET DE TRAVAILLER AVEC LA ROTATION DU POIGNET PENDANT LES EXERCICES POUR UN ENTRAÎNEMENT OPTIMAL.**
- **CETTE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS EST CONÇUE POUR RENFORCER LES MUSCLES ET AUGMENTER L'ENDURANCE. LORS D'UN ENTRAÎNEMENT DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES EN FONCTION DE CHAQUE BESOIN.**
- **N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !**