

# Comment bien choisir sa planche et son banc ?

La planche privilégie le travail de la sangle abdominale. Le banc offre des possibilités infinies de combinaisons pour se muscler de façon progressive et personnalisée.



## Pratique

Chaque appareil est classé selon sa durée d'utilisation :

- ✔ **Occasionnelle** : 3x30 mn par semaine.
- ✔ **Régulière** : 3x1h30 par semaine.
- ✔ **Intensive** : plus de 5h par semaine.
- ✔ **Professionnelle** : Plus de 30h par semaine.



## Programmes

Les combinaisons sont infinies selon le type de charges réparties sur les poulies, la chandelle et le monte-poids.

## Le conseil du coach

La maîtrise du mouvement prime sur la charge soulevée.

Une exécution correcte préserve vos muscles et vos articulations.

Vous pourrez ainsi passer à des exercices complémentaires plus complexes très rapidement.



## Muscles travaillés

- ✔ Pectoraux
- ✔ Cuisses
- ✔ Jambes
- ✔ Biceps
- ✔ Triceps
- ✔ Dorsaux
- ✔ Epaules
- ✔ Abdominaux

