



MON OBJECTIF LIGNE SVELTE

Pour affiner votre silhouette, alternez les cours collectifs et les machines de cardio ou de musculation. Ne misez pas tout sur les tapis de course et ne négligez pas le renforcement musculaire. Suivez les conseils du coach Neoneess !

BON À SAVOIR

- **Entraînez-vous régulièrement** (chaque semaine) et 2 à 3 fois par semaine pour les plus sportifs.
- **Comptez 30 minutes à 1h30 d'entraînement** pour que cela soit efficace.
- **Hydratez-vous régulièrement** tout au long de l'entraînement, pour ne pas avoir de coup de pompe.
- **Ne forcez jamais lors des premiers entraînements**, vous risqueriez de vous blesser.
- Pensez à vérifier sur les appareils **le nombre de calories brûlées pendant votre entraînement**.
- **Une alimentation saine et équilibrée** est indispensable.
- **Étirez-vous 5 à 10 minutes** après votre séance pour limiter les courbatures.

MON PROGRAMME LIGNE SVELTE EN COURS COLLECTIFS

Pour éliminer un maximum de calories, choisissez les **cours collectifs à tendance cardio-vasculaire** :

- Commencez par **une séance de musculation de 20 minutes sur le circuit-training** en ciblant de préférence les zones où vous souhaitez perdre du poids.
- Enchaînez sur un cours cardio : Body Attack, Body Combat, Zumba, Sh'bam, STEP, LIA
- **Étirez-vous de 5 à 10 minutes** en fin de séance.

MON PROGRAMME LIGNE SVELTE SUR LES PLATEAUX DE MACHINES

Echauffez-vous sur les machines de cardio-training :

Échauffez-vous 5 à 10 minutes sur un appareil de cardio-training à faible intensité : vélo par exemple

Passez ensuite sur les machines de musculation :

- Pour les femmes, rendez-vous au sein de l'espace musculation pour découvrir le « **circuit-training** » ou « espace de musculation féminin » : cet espace regroupe **une petite dizaine de machines de musculation guidées, très simples d'utilisation**, qui permettent de tonifier en priorité les zones que les femmes ont généralement besoin de travailler (bas du corps, abdominaux, poitrine...).
- **Gardez le dos droit et rentrez votre ventre** pour protéger votre dos !
- **Effectuez des mouvements réguliers et fluides**, évitez les à-coups : maîtrisez le mouvement !
- Inspirez au repos, **expirez pendant l'effort** !
- Pour s'affiner, et ne pas prendre de volume, effectuez **des séries longues avec un faible niveau de charge**.
- **Les 5 dernières répétitions de chaque série doivent vous sembler très difficiles** : ne chargez pas trop au départ, quitte à augmenter la charge pour la 2^{ème} série ou la semaine suivante.

POUR LES FEMMES

ORDRE	APPAREIL	GROUPE MUSCULAIRE SOLlicitÉ	SÉRIES / RÉPÉTITIONS / REPOS
1	Adducteurs	Intérieur cuisses	3 séries de 20/25 répétitions Temps de repos entre chaque série : 30 secondes
2	Abducteurs	Extérieur cuisses	
3	Extension fessiers	Fessiers	
4	Presse à cuisse	Cuisses / Fessiers	
5	Au sol, relevé de buste : crunch	Abdominaux	
6	Au sol, relevé de buste en rotation	Obliques / Taille	

POUR LES HOMMES

ORDRE	APPAREIL	GROUPE MUSCULAIRE SOLlicitÉ	SÉRIES / RÉPÉTITIONS / REPOS
1	Presse incliné	Pectoraux	3 séries de 15/20 répétitions Temps de repos entre chaque série : 30 secondes
2	Élévation latérale	Épaules	
3	Tirage biceps	Biceps	
4	Presse à cuisse	Cuisses / Fessiers	
5	Au sol, relevé de buste : crunch	Abdominaux	

L'entraînement sur les machines de cardio-training est incontournable :

- **Après avoir travaillé les zones à affiner**, vous passez en cardio-training pour mincir !
- Les appareils de cardio-training **sont excellents pour affiner son corps !**
- Toutes les machines disponibles en club permettent de brûler les graisses et de mincir.
- Prenez votre **casque audio** pour suivre votre programme préféré sur nos **grands écrans de télévision**.
- **Alternez deux méthodes d'entraînement** pour perdre du poids
 - o **L'entraînement long** : sur cet entraînement, vous privilégiez une séance longue (45 minutes sans s'arrêter) et une intensité soutenue (minimum 8km/heure sans dépasser vos limites).
 - o **L'entraînement fractionné** : alternez un effort intense et un effort modéré sur l'une des machines de l'espace cardio-training pendant 20 à 45 minutes : vous sélectionnez le programme « *Intervalle Training* » sur la machine de votre choix.
- Astuce lorsque vous faites un entraînement long : surveillez votre fréquence cardiaque grâce aux capteurs sur les machines de cardio-training. **Ajustez l'intensité de l'effort pour augmenter votre fréquence cardiaque et brûler un maximum de calories !**
- Il est indispensable **de s'étirer 5 à 10 minutes** en fin de séance.
- Pour un entraînement complet, n'oubliez pas la SISMO Fitness, disponible dans certains clubs, pour travailler plus spécifiquement les muscles profonds.

BESOIN DE CONSEILS EN CLUB ?

- **Retrouvez ce programmes d'entraînement LIGNE SVELTE dans tous nos clubs Neones** en version papier, mais aussi de nombreux autres programmes, adaptés aux différents objectifs des adhérents : FORME ET BONNE HUMEUR, RENFORCEMENT MUSCULAIRE ou encore SOUFFLE ET ENDURANCE.
- **Nos coachs plateau sont à votre disposition pour vous conseiller et vous guider** dans la salle, du lundi au vendredi de 18h à 20h30 : n'hésitez pas à les solliciter, notamment pour vous aider à identifier votre fréquence cardiaque d'entraînement, une information très utile pour bien travailler !
- **Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, nos coachs sportifs proposent des séances de coaching personnalisées** : renseignez-vous à l'accueil de votre club !

Bon entraînement !

L'équipe des coachs Neones...en chair en os.