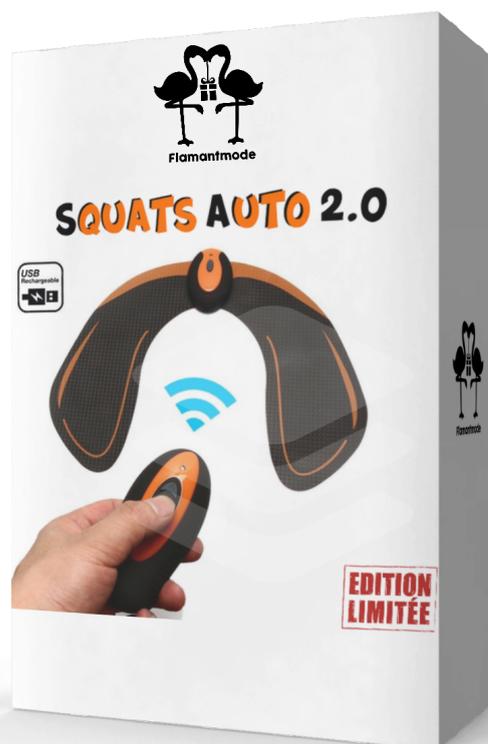


PROGRAMME DES 2 MÉTHODES DE *SQUATS AUTO*





L'utilisation de l'appareil est simplissime: 6 modes allant du débutant à l'expert en appuyant à chaque fois sur PROGRAM.

Chaque mode sert à faire évoluer l'intensité de votre entraînement. Il ne s'agit pas de programme ici mais de mode.

Pour résumer:

Après avoir allumé les appareils, appuyez sur "MODE" pour régler le mode d'exercice.

Après avoir choisi le mode, Appuyez sur le bouton directionnel du haut pour commencer l'exercice musculaire.

Pendant l'exercice musculaire, appuyez sur ce même bouton pour augmenter les niveaux d'intensité, appuyez sur celui du bas pour réduire l'intensité.

SQUATS SANS EFFORT

- 6 programmes d'entraînement (chaque programme détient une intensité (en appuyant sur le bouton ON l'intensité augmente).
- BONUS: 4 niveaux d'intensité.



LES MÉTHODES STARS

MÉTHODE DÉFLASQUAGE

6 minutes par jour environ (selon le poids) pour endurcir, structurer et remonter les muscles fessiers. Intensité moyenne selon la réception musculaire (c'est à dire la capacité à supporter les impulsions).

MÉTHODE BOMBÉE

12 minutes par jour environ (selon le poids) pour prendre du volume fessier. Intensité élevée pour maximiser la prise (commencer par l'intensité la mieux supportée puis l'augmenter au fil des jours).

Adaptez ensuite le rythme à votre évolution et votre envie particulière (à ne pas oublier que vos muscles ont besoin de repos toutes les 72 heures environ pour récupérer et se reconstruire).



Pour ce qui est de votre suivi personnalisé tout dépend de votre but: gagner du volume rapidement (Méthode Bombée) ou restructurer vos muscles fessiers (Méthode Déflasquage)

Il y a plusieurs programmes qui iront crescendo selon votre niveau, vos capacités et votre progression. Utilisez environ 12 minutes par jour, et augmentez l'intensité si possible tous les 2-3 jours. Avec ces ajustements, les résultats sont en moyenne plus rapides.

Chaque programme détient une intensité (en appuyant sur le bouton ON l'intensité augmente).

A ne pas oublier que vos muscles ont besoin de repos toutes les 72 heures environ pour récupérer et se reconstruire.

Voici le programme de la méthode bombée:

15 minutes par jour, programme N°4/6 pendant 2/3 jours pour vous habituer. Puis N°5/6 pendant 1 semaine et demi. Ensuite Le N°6/6. En suivant les conseils précédemment donnés concernant l'intensité. N'hésitez pas à optimiser selon votre propre expérience et votre morphologie, il s'agit là de conseils standards mais chacun est différent !

La méthode déflasquage est quant à elle la meilleure manière pour faire évoluer efficacement vos muscles fessiers, comme par exemple après une grossesse afin de restructurer.

Méthode déflasquage dans un premier temps: 6 minutes 2 fois par jour avec le programme 5/6 si vous le supportez dès le départ (espacez de 3 heures minimum). Sinon 4/6. Pendant 10 jours.

Le repos musculaire après 4 séances complètes à chaque fois.
Puis augmentez d'un programme les 10 jours suivants avec la même méthode.

Selon vos résultats passez ensuite à la **méthode bombée**:

15 minutes par jour (1 seule fois suffit mais de nombreuses clientes en font 2 séances dans la journée), programme N°4/6 pendant 2/3 jours pour vous habituer. Puis N°5/6 pendant 1 semaine et demi. Ensuite Le N°6/6. En suivant les conseils précédemment donnés concernant l'intensité.

A ne pas oublier que vos muscles ont besoin de repos toutes les 72 heures environ pour récupérer et se reconstruire.

N'hésitez pas à optimiser selon votre propre expérience et votre morphologie, il s'agit là de conseils standards mais chacun est différent !

Vous pouvez faire Squats Auto sur la peau (l'usure sera plus rapide dûe à la moiteur de la peau) ou sur vêtement.

Des précautions sont à prendre comme remettre le pad sur son emballage collant une fois la séance terminée.

La dernière étape est la plus importante: votre alimentation et votre hygiène de vie. Pour cela, veuillez vous renseigner auprès d'un diététicien pour une cure parfaite accompagnée de votre Squats Auto.