



# AI Perfect Plank

## Suivi De Votre Planche

Améliorez votre posture en temps réel !



Démarrer

A person is performing a deadlift with two dumbbells in a gym. They are wearing a dark tank top and shorts. The background shows gym equipment and lighting.

**Connexion**

**Inscription**



# Inscrivez-Vous Pour Commencer !

Entrez votre nom

Entrez votre adresse mail

Mot de Passe



Confirmer Mot de Passe



S'inscrire

Ou inscrivez-vous avec



Vous avez déjà un compte ? Connectez-Vous



# Content De Vous Revoir !

Entrez votre adresse mail

Mot de Passe



Mot de passe oublié ?

Se connecter

Ou connectez-vous avec



Vous n'avez pas de compte ? Inscrivez-vous



# Mot De Passe Oublié ?

Don't worry, it happens to the best of us.

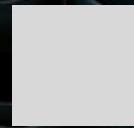
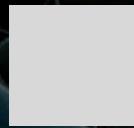
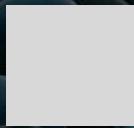
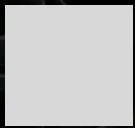
Entrez votre adresse mail

Continuer



# Vérifiez Votre Courrier

Nous venons d'envoyer un code OTP à votre adresse e-mail .



01:00

Vous n'avez pas reçu de code ?

Renvoyer

Vérifier le code



# Réinitialisez Votre Mot De Passe

Utilisez une combinaison de chiffres,  
majuscules, minuscules et caractères .

Eg: Jamelia@123

**Réinitialiser le mot de passe**



# Réinitialisation Réussie

Vous pouvez maintenant vous connecter à votre compte.

[Connectez-vous maintenant](#)

Bonjour 🔥



# Ranya Malek



Série actuelle

1 jour



Plus longue planche  
50s



Total des planches  
3



Temps Total  
10s

Durée Moyenne  
20s

## Suivi d'activité

Plus actif : Vendredi

Lu

Ma

Me

Je

Ve

Sa

Di



Accueil





Accueil

---



Modifier Profil

---



Déconnecter

# Détection de posture



## Conseils pour une posture parfaite

- Positionnez la caméra au sol.
- Gardez le dos droit et les épaules alignées.
- Placez les coudes sous les épaules.
- Engagez les abdos pour rester stable.

**Note : Commencez par 20-30 secondes, puis augmentez progressivement jusqu'à 45, 60 ou 90 secondes selon votre tolérance.**

Ouvrir la caméra



Camera





⌚ 00:50

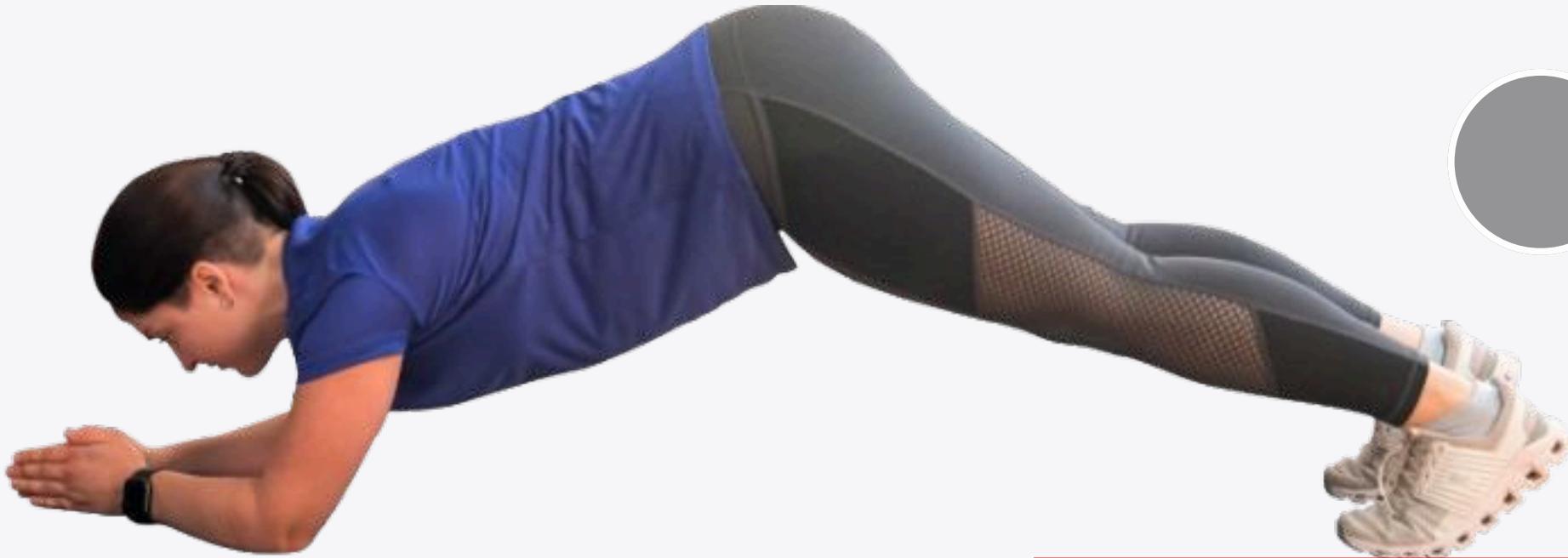
Stabilité de la planche 60%





⌚ 00:50

Stabilité actuelle : 30% (Ajustez-vous)





Progrès 🔥

# Historique des sessions

## Ma Liste



50 s ⏱

18 Décembre  
2024

• Planche  
correcte 60 %



30 s ⏱

17 Décembre  
2024

• Planche  
correcte 80 %



20 s ⏱

16 Décembre  
2024

• Planche  
correcte 70 %



60 s ⏱

15 Décembre  
2024

• Planche  
correcte 50 %



Historique





## Nom

Ranya

## Email

ranyamalek@gmail.com

## Numéro de téléphone

\*\*\*\*\*

## Date de naissance

04/05/2000

## Pays/Région

France

Sauvegarder



Mon Profil



# Informations mises à jour

Vos informations ont été mises à jour avec succès