

## 11 exercices fitness à faire avec la Power Plate

04 avril 2016, par Mathilde Malnis

**La célèbre machine de fitness vibrante Power Plate débarque en version mobile. Muscliez-vous partout et en toutes circonstances avec ce programme d'exercices dédiés.**

### La Power Plate c'est quoi ?

Il s'agit d'un **appareil de fitness** s'appuyant sur le principe d'**entraînement musculaire accéléré**. La plateforme vibrante de l'appareil permet en effet de faire travailler les **muscles** du corps plus efficacement : jusqu'à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement de sport traditionnel. Sur Power Plate, on réalise des exercices de **renforcement**, de **tonification musculaire** et de **gainage**. Tous les muscles sont sollicités : **abdominaux, triceps, fessiers...** Pour que les effets soient visibles et durables, on l'utilise 2 fois par semaine, pendant au moins 30 minutes à chaque fois.



### La Power Plate version mobile, qu'est-ce qu'elle a de plus ?

Auparavant surtout réservée aux professionnels de santé comme les **kinés**, la **Power Plate** prend un nouveau virage en 2016. La machine de base, lourde et encombrante, laisse place à une version **compacte** et **mobile**, adaptée à un usage domestique. Ce nouveau modèle se transporte facilement et se range partout. Idéal pour les personnes qui ont peu de temps pour aller en **salle de sport** ou peu de place pour stocker des appareils de fitness chez eux. Elle est aussi l'allié parfait des **coachs sportifs** à domicile. A condition de pouvoir y mettre le prix, car la Power Plate mobile est loin d'être donnée : comptez 2000€ pour le modèle de base et jusqu'à 7000€ pour le plus haut de gamme, avec coach virtuel intégré. On peut payer en plusieurs fois. Ouf.

Mais on peut aussi utiliser la technologie Power Plate en se rendant simplement en salle de sport : de plus en plus d'entre elles possèdent des **machines** de ce type. Et l'on peut généralement s'abonner au mois, à l'année ou payer à la séance.

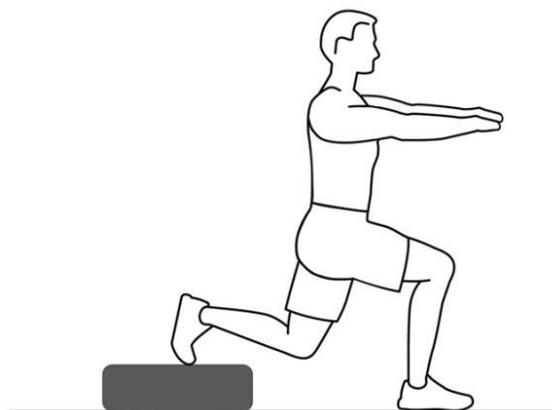
### Exercice 1 : étirement des ischio-jambiers (2x30s)

Placez le talon sur la plateforme. Gardez la jambe tendue, le pied relevé et le buste droit. Penchez-vous vers l'avant. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



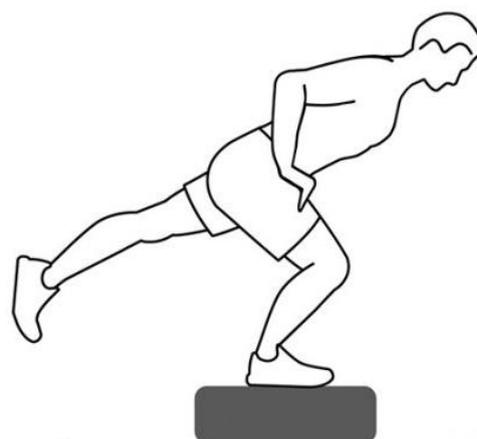
### Exercice 2 : étirement du fléchisseur de la hanche avec bras tendus (2x30s)

Placez un pied sur et l'autre devant la plateforme et contractez les fessiers. Tendez les bras vers l'avant, poussez vos hanches vers l'avant jusqu'à ressentir la tension. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



### Exercice 3 : équilibre sur une jambe avec soulevé de terre (2x30s)

Avec une jambe verrouillée en douceur, pivotez pour que le torse soit parallèle au sol et levez l'autre jambe. Tendez la jambe. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



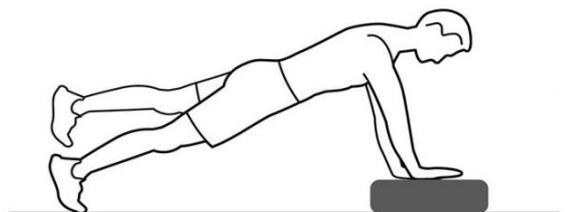
### Exercice 4 : fente alternative (2x30s)

En conservant le buste droit, mettez le pied gauche sur la plateforme et pliez la jambe droite. Tenez 2 secondes puis ramenez le pied gauche au sol. Répétez pendant 30 secondes. Renouvelez l'exercice avec le pied droit.



### Exercice 5 : pompe tenue sur une jambe (2x30s)

Placez les mains sur la plateforme et les deux pieds au sol. Abaissez votre corps jusqu'à ce que vos coudes soient à 90 degrés. Levez la jambe gauche. Tenez 30 secondes. Recommencez avec la jambe droite.



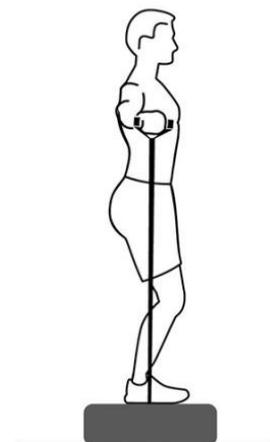
### Exercice 6 : appui triceps avec jambes tendues (1x60s)

Tournez le dos à la Power Plate, placez les mains au bord de la plateforme et étendez les jambes face à vous. Descendez jusqu'à ce que vos coudes atteignent un angle de 90 degrés.



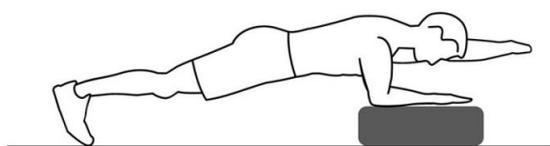
### Exercice 7 : élévation latérale avec sangles

Tenez-vous sur la plateforme. Ajustez les sangles pour que vos bras tendus soient légèrement en dessous de vos épaules. Tirez sur les sangles vers le haut et loin du corps. Maintenez la tension.



### Exercice 8 : planche frontale avec alternance de bras (1x30s)

Placez les avant-bras sur la plateforme, bras et jambes écartés (largeur d'épaules). Contractez les poings et appuyez vers le bas avec vos avant-bras (pas avec les coudes). Levez le bras gauche, tenez-le 2 secondes, ramenez-le sur la plateforme et changez de bras. Répétez pendant 30 secondes.



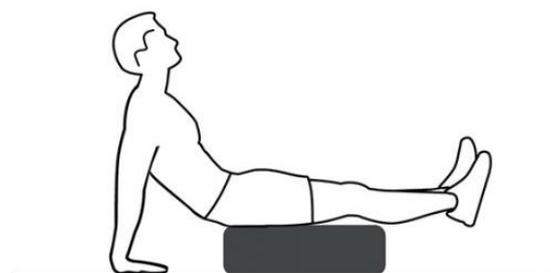
### Exercice 9 : pont fessiers avec alternance (1x30s)

Allongez-vous sur le dos devant la machine, les genoux fléchis et les pieds sur la plateforme. Levez les hanches à 45 degrés. Tendez la jambe droite en l'air et tenez 15 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



### Exercice 10 : massage des ischio jambiers (1x60s)

Allongez vos deux jambes sur la Power Plate sans que vos fessiers ne touchent la plateforme et gardez le visage relevé. Relaxez-vous.



### Exercice 11 : massage des mollets (1x60s)

Allongez-vous devant la Power Plate, le visage relevé. Placez vos mollets sur la plateforme et détendez-vous. Étirez les pieds vers vous.

