Plate-forme vibrante : les cinq exercices de base

Octobre 2016

Vous voulez les bénéfices de la pratique du sport, mais sans les risques de blessure qui y sont liés ? Alors c'est pour vous que la plate-forme vibrante - plus connue sous le nom de Power Plate - a vu le jour. Voici 5 exercices essentiels pour sculpter votre corps avec cet appareil très recherché dans les salles de Fitness.

Les pompes avec la plate-forme vibrante, pour un buste ferme

Réputés difficiles pour les débutant(e)s en musculation, lesexercices de pompes n'en sont pas moins indispensables pour gainer votre buste ! Le caractère surélevé de la plate-forme vibrante va de plus légèrement faciliter votre travail. Placez donc vos mains sous vos épaules, les doigts orientés vers l'avant. Partez d'une position bras tendus, fléchissez en inspirant, rapprochez votre buste de l'appareil, puis remontez bras tendus en expirant. Gardez le dos bien droit durant l'exercice pour préserver vos lombaires.

Des abdominaux en béton avec la plate-forme vibrante !

On continue à renforcer sa ceinture abdominale avec unexercice de gainage de base. En partant d'une position à genoux face à la machine, posez vos avant-bras sur la machine, paumes à plat sur le plateau. Tendez alors vos jambes au maximum en gardant le dos bien droit, et maintenez la position. Vous devez sentir le travail exercé sur vos abdominaux. Si l'exercice est trop facile, vous pouvez corser la difficulté en levant une jambe.

Les indispensables squats

Au même titre que les pompes ou le développé-couché, lessquats font partie des exercices universels de musculation. Et grâce aux vibrations de la plate-forme, votre travail gagne encore en efficacité ! Placez vos pieds dans le prolongement de votre bassin, sur le plateau de la machine. Agrippez les poignées de l'appareil, puis fléchissez vos genoux en angle droit en veillant à ce qu'ils ne dépassent jamais votre tibia. Gardez la position, le regard devant vous et le torse gainé.

On n'oublie pas les cuisses avec le demi-pont

Des cuisses et des fesses fermes ? Pas de problème ! Allongez-vous au sol en posant les pieds à plat sur la machine. Gardez les bras le long du corps, à plat, puis relevez le bassin en contractant vos abdominaux. Vous devez utiliser vos fessiers et vos jambes pour maintenir l'équilibre.

Un dos dessiné avec les triceps

Donnez du tonus à vos pectoraux et à votre haut du dos avec les exercices de triceps. Partez d'une position assise, les fesses sur la machine. Placez vos mains parallèlement à votre corps sur le bord du plateau de la plate-forme vibrante, dans la ligne d'épaules. Tendez les jambes, puis descendez les fesses en vous maintenant grâce à vos bras. Remontez en expirant. Accomplissez cette flexion par petites séries de 5 à 10 répétitions.