

5 exercices à réaliser avec la Power Plate

18 Mars 2015

Vous voulez retrouver un corps sculpté simplement et sans effort ? Misez sur la Power Plate. Focus sur cette machine mystérieuse et sur cinq exercices efficaces.

Anti-cellulite, spécial ventre plat, tonification des bras, les exercices de Power Plate sont aussi nombreux que ciblés. Cette plateforme vibrante encore peu connue du grand public permet, à l'aide de vibrations et d'accélération, de vous sculpter un corps de rêve en optimisant le réflexe musculaire et en forçant ainsi le muscle à se développer. Une solution idéale pour celui ou celle qui souhaite se muscler et s'entretenir sans effort. Découvrez sans attendre 5 exercices simples et efficaces à effectuer sur votre Power Plate.

Power Plate : 2 exercices pour renforcer vos abdominaux

La Power Plate est idéale pour retrouver un ventre plat et ferme et pour perdre les rondeurs de la sangle abdominale. Pour cibler cette partie du corps, on isole deux exercices particulièrement efficaces à réaliser avec sa Power Plate. Dans une salle de sport ou à la maison, placez-vous en gainage (position pompe), les deux coudes sur la plateforme vibrante, la tête, le dos, les fesses et les jambes dans le même alignement. Durant l'exercice, relevez lentement les fesses comme si vous vouliez ramener la Power Plate vers vous. Une variante de cette technique consiste à ne poser qu'un coude sur la plateforme vibrante, jambes tendues, de profil, vous gainez tout le corps et laissez faire les vibrations. Pour muscler vos abdominaux, vous pouvez également exécuter un second exercice qui consiste à vous placer à plat dos sur la Power Plate, jambes relevées et fléchies à 90° (bas de jambe parallèle au sol) et de relever légèrement le haut du corps en plaçant les bras parallèles au sol. Tenez la position durant 30 secondes et renouvelez l'exercice.



Power Plate : 2 exercices pour affiner vos cuisses et galber vos fessiers

Parfaite pour vous dessiner des cuisses fines et des fessiers en béton, la Power Plate est aussi idéale pour éliminer la cellulite. Avec deux exercices simples, vous allez pouvoir cibler ces trois points sans effort. Pour le premier exercice, mettez-vous debout sur la plateforme vibrante, les mains accrochées à la poignée et fléchissez les genoux en mettant les fesses en arrière. Vous pouvez aussi faire descendre une jambe de la Power Plate et placer l'autre en fente, toujours en vous tenant par les mains à la poignée. Pour travailler efficacement les cuisses et les fessiers, vous pouvez aussi vous mettre à quatre pattes sur la plateforme vibrante puis lever chaque jambe sur le côté à plusieurs reprises. Une façon express et simple de redessiner votre ligne sans effort.

Power Plate : 1 exercice pour raffermir vos bras

Avec le temps et la prise de poids, les bras ont tendance à se ramollir et la peau à pendre au niveau des triceps. Pour tonifier et raffermir cette région, la Power Plate est la machine parfaite. En sport à la maison comme en salle de sport, vous pouvez réaliser un exercice simple et efficace qui consiste à se placer à quatre pattes à l'envers, dos au sol, les mains appuyées sur la plateforme vibrante. Dans cette position, fléchissez puis tendez les bras à plusieurs reprises. Vous constaterez très rapidement le résultat.