

I S E[®]

LES PLATEFORMES OSCILLANTES



Les squats

Placez vos pieds dans le prolongement de la largeur de votre bassin. Fléchissez les genoux et descendez le plus possible sans que vos genoux ne dépassent jamais vos orteils lorsque vous regardez le sol. Rentrez le ventre pendant l'exercice pour engager vos abdominaux dans l'exercice. En gardant le dos droit et la tête haute, vous vous assurez d'un exercice bien fait. Pour rendre le travail plus difficile et plus efficace, vous pouvez vous munir de poids dans chaque main.

Les flexions ciseaux

Posez un pied sur le plateau, l'autre au sol. Faites un mouvement de bas en haut en appuyant sur la jambe de la plateforme. Pour un exercice correctement réalisé, veillez là aussi à ce que votre genou ne dépasse pas vos orteils.

Les dips

Les mains posées sur le plateau en arrière de vous, montez et descendez de la hauteur de la plateforme par la force de vos bras. Cet exercice est une variante des pompes classiques et travaille le même groupe musculaire.

Toutefois, le dos est davantage stimulé quand les pompes font plutôt appel aux abdominaux et aux pectoraux.

Les abdominaux

Asseyez-vous sur le plateau avec les jambes et les bras ramenés vers vous. En appui sur vos seuls fessiers, étendez vos jambes vers l'avant, tenez la position, puis ramenez-les vers vous. Pour corser un peu l'exercice, prenez un ballon et faites le passer de vos jambes à vos bras à chaque fois que vous regroupez vos membres vers vous.

Les triceps

Assis sur le plateau et jambes tendues vers l'avant, placez vos mains à plat sur vos côtés. Hissez le poids de votre corps avec la force de vos bras. Cet exercice permet de muscler bras et pectoraux. Les bras sont souvent les membres les plus éloignés des vibrations lors de la plupart des exercices. Cette fois, ils seront directement récepteurs des stimulations, ce qui les fera travailler encore plus efficacement.

Les pompes

Idéales pour muscler et dessiner le buste, elles restent un exercice difficile si vous débutez. Toutefois, la plateforme vibrante, puisqu'elle est surélevée, va vous faciliter la tâche par rapport aux pompes traditionnelles au sol. Fléchissez en inspirant et remontez en expirant. Votre dos doit rester bien droit pendant l'exercice

La planche abdominale ventrale

Pour renforcer la ceinture abdominale et dessiner les muscles de votre ventre, la planche est de base un excellent exercice. Combinée aux vibrations, les effets sont incroyables ! Posez vos avant-bras sur le plateau, paumes à plat. Surélevez-vous en tendant les jambes et en gardant le dos droit. Tenez la position en rentrant le ventre et en contractant les fessiers. Pour encore plus d'efficacité, maintenez une jambe en hauteur pendant l'effort.

Les planches abdominales latérales

C'est le même principe que la planche classique mais sur le côté. Posez l'un de vos avant-bras sur le plateau et positionnez-vous de façon latérale. Soulevez votre bassin le plus haut possible et tenez la position. Alternez un côté, puis l'autre. C'est l'une des meilleures façons de travailler toute la ceinture abdominale et ainsi dessiner cette fameuse tablette de chocolat tant convoitée.

Le demi-pont

Pour des fessiers et l'arrière des cuisses fermes, le demi-pont est un exercice qui a fait ses preuves. Les vibrations, directement transmises dans ces zones, vont démultiplier les effets. Allongez-vous sur le sol et posez vos pieds à plat sur le plateau, puis relevez et descendez le bassin (sans toucher le sol) en contractant abdominaux et fessiers. Un tapis de sol sera très apprécié pour le confort de l'exercice.

Les précautions préalables

Vous mettre en bonne condition pour votre séance d'entraînement

- **Une bouteille d'eau à portée de main ! Les vibrations sont efficaces sur le long terme, alors évitez d'interrompre la séance de façon répétée.**
- **Une tenue de sport légère et confortable**
- **Portez des chaussures de sport ou des chaussons de gym !**
- **Munissez-vous d'un tapis de gym pour faciliter certaines postures. Des marques livrent d'ailleurs leurs plateformes vibrantes avec ce type d'accessoire.**
- **Les sangles sont aussi des accessoires très utiles (mais pas toujours fournies avec votre appareil) ! Les sangles servent à diffuser les vibrations sur les parties du corps les moins exposées comme le dos, les abdominaux et surtout les bras.**
- **Échauffez-vous pour bien préparer vos articulations aux vibrations. Pendant les exercices, gardez vos coudes et genoux légèrement fléchis afin de n'exercer de trop fortes contraintes sur les articulations.**