

Date : 07/10/10

Good vibrations

10 ans que la plateforme vibrante **Power Plate** est apparue tel un OVNI révolutionnant l'univers de la forme, aujourd'hui elle est reconnue comme vecteur de santé. Experts et people témoignent...

Non il ne s'agit pas d'un appareil de gym de plus, encore moins d'un phénomène de mode. Adoptée par des millions d'hommes et de femmes de tous.



Dans une centaine de pays, la « **Power Plate** » (c'est devenu un nom générique), s'impose comme le leader mondial de l'entraînement par accélération, à ne pas confondre avec un quelconque plateau vibrant, la **Power Plate** ayant elle fait appel à des scientifiques (chercheurs, médecins et kinésithérapeutes), pour tester, étudier et analyser ses bénéfices thérapeutiques. Justement parlons-en...

9 revendications scientifiquement prouvéesLa **Power Plate** bénéficie de la certification médicale CE 0086 et c'est bien le seul appareil à plateau vibrant à pouvoir revendiquer cette qualification européenne, gage de sécurité et de qualité.À ce titre, elle est non seulement

Évaluation du site

Ce site féminin diffuse des articles généraux concernant divers thèmes (beauté, santé, sport, etc.) ainsi que des présentations de produits variés, sous forme d'articles rédigés.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* : 2

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

utilisée pour la préparation et l'entraînement des sportifs de haut niveau et notamment fournisseur officiel des Équipes de France de ski alpin et de saut à ski, qu'en rééducation par les kinésithérapeutes et ostéopathes.

Selon Nicolas Coulmy, directeur du département sportif et scientifique de la Fédération française de Ski, la **Power Plate** améliore le temps de réaction et l'acuité visuelle de l'athlète, « elle leur rajoute de la force explosive ». Sur le plan santé elle est tout simplement exceptionnelle accélérant la diminution de graisse viscérale et du tissu adipeux entre 11% et 20 % en 6 mois contre 6 % en faisant régime, « un atout essentiel dans la lutte contre l'obésité » assure le Dr Jean-Michel Cohen, nutritionniste. Surtout elle diminue les risques cardio-vasculaires liés à l'obésité qui favorise les risques d'apparition d'hypertension, de diabète, de phlébite, de syndrome d'apnée du sommeil et à long terme les problèmes coronariens et d'infarctus. En aidant à réduire la graisse viscérale la **Power Plate** contribue à ce que ces pathologies ne s'installent pas.

Plus basiquement, l'action des vibrations sur la micro-circulation est efficace après 10 minutes, diminuant la rétention d'eau, atténuant la cellulite et améliorant le retour veineux constate le Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue et angiologue.

La **Power Plate** rajoute de la force explosive, rajeunit même !



En même temps, ces vibrations agissent sur les muscles profonds posturaux, des membres inférieurs, et le peu de temps passé dessus fait travailler la proprioception, optimise la

souplesse et l'amplitude des mouvements. Elle améliore au passage la densité osseuse, donc lutte contre les problèmes d'ostéoporose, soulage des douleurs liées à l'âge tel le mal de dos dû à l'arthrose ou à l'ostéoporose (mais pas l'arthrose du genou) et elle prévient des risques de chutes chez les seniors « problème qui concerne un tiers des personnes âgées », rappelle le Dr Michel Cabrol, médecin rééducateur et médecin du sport.



On n'y pense pas, mais elle traite aussi les problèmes d'incontinence urinaire notamment chez les femmes ayant enfanté. Les vibrations de la **Power Plate** entraînent des contractions du plancher pelvien deux fois plus efficaces que les contractions volontaires, reconnaît le Professeur Alain Pigné, gynécologue.

Elle est également intimement liée au bien-être et à la qualité de vie, donc sans être –encore– concerné par tous ces problèmes de santé, la **Power Plate** agit sur la condition physique générale, idéale pour les sédentaires et toutes les personnes à l'agenda surchargée, le moyen de pratiquer une activité physique efficace en un laps de temps réduit, assure la coach Marion Verhoeyen.



Le secret des people

Je vous avais déjà parlé d'un de ses célèbres adeptes, M. Kenzo Takada, septennaire en forme, et bien figurez-vous que de Paris à Hollywood, mannequins, actrices, chanteuses, sportifs de haut niveau, etc, l'utilisent pour exhiber un corps parfait et une forme éblouissante tout au long de l'année.

De Cindy Crawford, business-woman et maman accomplie de 45 ans qui la qualifie de « machine miracle », Claudia Schiffer, 40 ans et toujours au top...model « sans devoir passer des heures en salle de sport », Elle Mc Pherson plus que jamais « The body » à 45 ans également qui se sent « plus ferme », à la joueuse de tennis Serena Williams qui prend ainsi « un jeu d'avance » en travaillant son accélération, aux sœurs Dannii et Kylie Minogue qui partagent ce « secret de beauté rapide et efficace », aux jeunes actrices anglaise comme Gemma Aterton, l'étoile montante qui outre les résultats avoue que ça lui « donne la pêche et la rend plus forte et énergique » ou encore la française Delphine Chaneac, que « la **Power Plate** rend plus tonique »...

Personnellement sceptique je l'ai testé, c'est sûr monter dessus ça n'a pas l'air mais c'est du sport !