

LES MACHINES POUR

Qu'ils soient vibratoires, oscillants, tournants, les appareils d'aujourd'hui ont un rôle prépondérant non seulement dans la remise en forme, mais aussi pour garder un corps ferme et tonique.

Le Power Plate, pour un corps tonique

Qu'est-ce que c'est ?

Une machine équipée d'une petite plateforme sur laquelle on grimpe comme sur un step. On la règle selon l'intensité voulue, et c'est parti : la plateforme émet des vibrations qui sollicitent tous les muscles et obligent à se maintenir en équilibre.

Comment ça marche ?

On peut l'utiliser dans n'importe quelle position pour être bien sûre de faire travailler chaque muscle du corps. Le Power Plate produit entre trente et cinquante vibrations par seconde, ce qui entraîne autant de contractions musculaires pour un effort minime. Le travail physique se réalise quasi sans douleur. Les courbatures du lendemain sont, elles, bien réelles!

Quels sont les résultats ?

> Renforcement musculaire : chaque muscle est

intensément sollicité, et se consolide donc mécaniquement. Certains sportifs de haut niveau utilisent le Power Plate pour se maintenir en forme sans risquer la blessure...

> Diminution de la cellulite : on peut se servir des vibrations émises par la machine pour se masser, selon des exercices spécifiques, qui vont décoller et casser les cellules graisseuses. Exit la peau d'orange. Il suffit de deux ou trois séances de dix minutes par semaine pour atteindre ses objectifs.

Où pratiquer ?

> Chez soi. Tel un stepper ou un rameur qui se range dans nos placards, le Power Plate peut tout à fait s'utiliser à domicile. Il existe une version pour les particuliers, un peu moins encombrante et moins coûteuse que celle utilisée dans les salles de sport. Power Plate Personal, 2590 €.

> En salle. Le Power Plate se retrouve dans des centres spécialisés, chez certains professionnels de santé (comme les kinésithérapeutes), dans des instituts de beauté. L'avantage de ces centres est la possibilité d'être encadrée par un coach spécialisé, ce qui permet de progresser plus vite. Environ 25 € la séance.

Les contre-indications :

> Les personnes qui portent un appareil pour le maintien de l'artère coronaire au niveau du cœur.

> Tous ceux qui souffrent d'une grande fragilité veineuse (les vibrations pourraient altérer encore les parois veineuses), et en cas de phlébite. Les porteurs d'une prothèse de hanche et les personnes présentant une fragilité de la rétine.



L'Icoone, pour dire adieu à la cellulite

Qu'est-ce que c'est ?

Un dispositif high-tech qui combat le relâche-

LE CORPS

ment sans agresser les tissus. Au menu, un programme complet concocté rien que pour vous pour pallier les problèmes de poids, et qui cible principalement la cellulite, les amas graisseux localisés et la perte de tonicité cutanée. Cette nouvelle technologie repose sur des rouleaux composés de microalvéoles qui agissent par microstimulations fractionnées pour une meilleure régénération des tissus. La méthode Icoone promet de remodeler les volumes en redessinant avec harmonie votre silhouette.

Comment ça marche ?

Après un entretien préalable pour calculer la masse de graisse et déterminer les zones à cibler, place à une séance de vingt minutes d'un



traitement adapté. Les deux rouleaux microalvéolés stimulent, aspirent et massent la peau, sans la traumatiser. On peut enchaîner ensuite avec dix minutes d'un soin encore plus ciblé (en supplément), localisé sur un problème spécifique, comme le raffermissement d'une partie du corps.

Quels sont les résultats ?

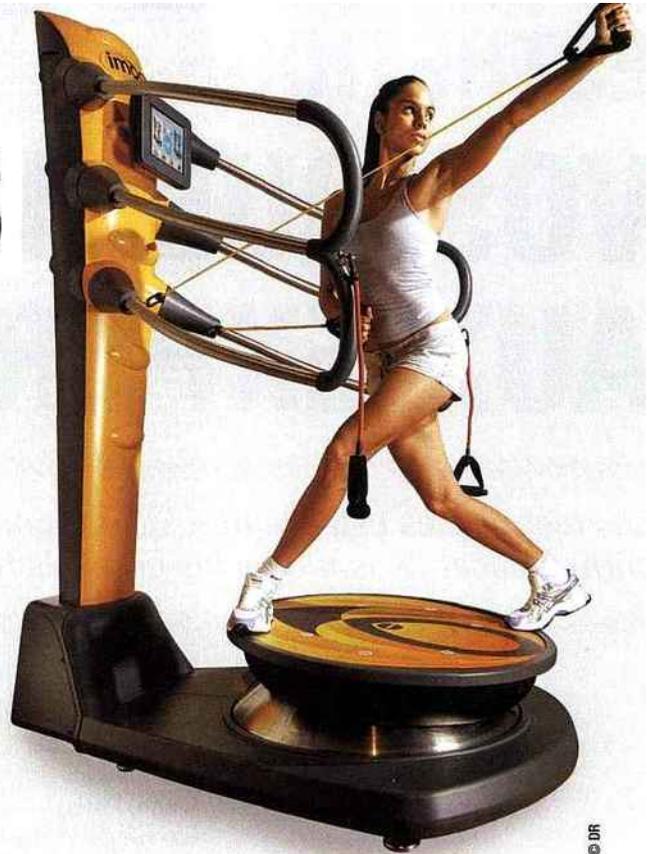
Dès la quatrième séance, les résultats sont visibles. La peau semble plus souple, plus ferme, la circulation est améliorée, la cellulite s'estompe et le corps retrouve un galbe tonique.

Où pratiquer ?

En salle. Le prix d'une séance varie globalement de 30 € à 40 € en moyenne.

Les contre-indications :

> Les personnes suivant un traitement contre le cancer ou souffrant d'une tumeur.



L'Imoove, pour retrouver souplesse et coordination

Qu'est-ce que c'est ?

Une machine équipée d'un plateau qui reproduit un mouvement spiroïdal en trois dimensions, d'une console avec écran intégré sur lequel se déroule le programme d'entraînement préétabli, et de deux bras de soutien, nécessaires à la réalisation de certains exercices.

Comment ça marche ?

Le coach ou le kinésithérapeute décide avec vous du programme et de son intensité en fonction du but recherché (équilibre et coordination, souplesse, silhouette...). Les exercices de gymnastique sont ensuite effectués sur le plateau de l'Imoove qui s'excentre et s'incline dans un mouvement elliptique. Les quelque 300 muscles doivent ainsi se mobiliser simultanément afin de rectifier tout déséquilibre. Durant la séance, le coach corrige votre posture.

Quels sont les résultats ?

Au bout de six séances, on retrouve une bonne amplitude de mouvement, un meilleur équilibre et l'on gagne en souplesse et en tonus musculaire. C'est une excellente méthode pour se réapproprier son corps et retrouver confiance en soi. Pas de contre-indications.

Où pratiquer ?

En salle. De 31 à 36 € la séance en moyenne. Rens. www.myteam.fr