



# Question Santé

Santé, beauté & forme

**NOUVEAU N°1**

**Aphtes et maux de bouche**  
**Quelles solutions ?**

**TENDANCE Cheveux de star**  
**Lissage brésilien en vedette**

**Silhouette**  
**L'effet Power Plate**  
La méthode n°1 pour muscler et s'affiner

**Combat**  
**Vaincre le zona**

**Maternité**  
**Accoucher sans douleur**

**Drainage**  
**Vive les diurétiques !**

**SOS ANTI GRIPPE**  
**Les meilleures méthodes**

**L'ENQUÊTE DU MOIS**  
**Halte aux kilos en trop !**  
Connaissez-vous votre « aliment interdit » ?

**Fleurs de Bach**  
**Y croire ou pas ?**

**Spasmophilie**  
**Prévenir les crises**

## SE SOIGNER au naturel

Spécial médecines

& thérapies douces

**DOSSIER SPÉCIAL : Arrêter de fumer, du nouveau !**

BEAUTÉCORPS | Activité physique

# S'AFFINER & SE MUSCLER

## Les bienfaits de la Power Plate®



© PHOTO : WWW.POWERPLATE.FR

**A**ppareil de musculation au design futuriste, la Power Plate connaît un succès grandissant. Après avoir conquis le milieu du sport et les professionnels de la santé, elle séduit les clubs de fitness et les instituts de beauté jusqu'à s'inviter dans nos salons. Et pour cause ! Elle promet, grâce à

nie. Entraîneur privé, il possède plus de 20 ans d'expérience de la remise en forme et compte parmi sa clientèle les athlètes de la NBA, NHL, NFL, des champions tels que Pete Sampras et Monica Seles, ou encore des célébrités comme Jennifer Lopez, Angelina Jolie, Matthew McConaughey, Penelope Cruz

**Leader sur le marché du fitness par accélération, Power Plate® permet des résultats exceptionnels en musculation et en minceur. Il est l'outil indispensable pour un exercice fitness orienté vers la musculation ou la minceur. Spécialiste du fitness depuis plus de 10 ans, cette marque a su se démarquer sur le marché et devenir incontournable auprès des sportifs professionnels pour leur musculation quotidienne. Néanmoins, la machine fitness Power Plate® s'adresse aussi à un public très large pour des entraînements fitness, minceur ou musculation. Rapidité de résultats, prouvée scientifiquement, cette technologie sportive apporte + 67% d'efficacité de musculation comparée à un entraînement traditionnel.**

un système de vibration, de muscler l'ensemble du corps en un temps record et en un minimum d'effort.

### Utilisée dans le monde entier

Le succès de la Power Plate est international. Par exemple, le « gourou de la remise en forme », tel qu'il est surnommé en Amérique possède et exploite un centre de formation privé à Beverly Hills en Californie.

et Hugh Jackman. Lorsqu'on lui demande : « *Quelle est l'innovation la plus intéressante en matière d'entraînement depuis les 10 dernières années ?* », Gunnar Peterson répond sans hésiter : « *Power Plate ! Cet appareil a plusieurs usages et s'adresse à des gens de tout âge. Il peut servir à se préparer avant une activité physique, pour la rééducation ainsi que pour travailler la stabilité en dynamique. De plus en plus d'athlètes professionnels ont recours à cette technologie afin de figurer leur préparation* ».

### Comment ça marche ?

La Power Plate est un appareil travaillant sur les réflexes du corps. Concrètement l'appareil émet des vibrations qui vont solliciter le muscle que l'on désire travailler. Ainsi, sous les vibrations un réflexe d'extension sollicite le muscle qui se contracte.

La Power Plate produisant de 30 à 50 vibrations par seconde, les muscles en sont d'autant sollicités et vont se contrac-

## A quel tarif ?

De 160 euros à 400 euros pour 10 séances ; une séance durant de 15 à 30 minutes. La Power Plate se pratique chez des kinésithérapeutes-ostéopathes, en clubs de remise en forme, dans de nombreux instituts de beauté et spas. Vous pouvez également acheter ces appareils qui disposent de plusieurs modèles (professionnels et semi-professionnels).

Plus d'infos sur le site officiel : [www.powerplate.fr](http://www.powerplate.fr)



ter et se détendre à une grande vitesse. Vous l'avez compris, avec elle, la musculation n'est pas activée par la charge que l'on porte mais par la vitesse à laquelle les muscles se contractent et se détendent.

Selon certains spécialistes la Power Plate serait, pour le corps, préférable à une séance de musculation classique ; cette nouvelle technique ménageant les ligaments, l'ossature et les muscles et permettant donc une musculation en douceur.

Sachez qu'avec cet appareil, plus besoin de séances de sport longues et épuisantes pour commencer à voir les résultats, puisqu'une séance dure de 15 minutes à une demi-heure et que 2 à 3 séances par semaine suffisent à muscler et affiner visiblement le corps !

Les résultats de séances régulières de Power Plate sont surprenants : diminution de la couche grasseuse, renforcement musculaire, réduction visible de la cellulite, amélioration de la circulation sanguine, de la souplesse, amélioration de la condition physique et augmentation de la densité osseuse.

## Comment l'utiliser ?

Il est crucial de bien s'échauffer avant de commencer une séance de fitness avec une Power Plate. L'idéal est de courir à un rythme léger (sur un tapis de course) pendant 5 à 10 minutes, ou faire un peu de corde à sauter. Il est important également de ne pas négliger l'échauffement des articulations. Faites quelques étirements légers. Lors d'un exercice, il faut se placer dans une position correcte (veillez à avoir de bons appuis et une bonne posture du dos, avec toujours rétroversion du bassin), et le plus souvent rester statique tandis que la machine vibre.

Il existe de très nombreuses façons de travailler l'ensemble des muscles du corps avec une Power Plate. Il est possible dans certains cas de faire quelques flexions pour augmenter l'effort au lieu de rester immobile. Dans tous les cas, suivez attentivement les conseils de votre coach pour éviter les mauvaises postures et les mauvais mouvements.

Chaque position devra être maintenue durant approximativement 45 secondes pour que le travail soit efficace, la respiration doit rester profonde et calme. Les exercices se succèdent en étant ponctués de petites pauses de quelques dizaines de secondes.

La séance de fitness complète dure de 15 à 30 minutes. 2 à 3 séances hebdomadaires est une fréquence idéale pour profiter au mieux des effets de ces machines.

**Commencez toujours avec un coach !** Dans tous les cas, soyez très attentifs aux conseils que vous donnera l'instructeur, de manière à utiliser le plus efficacement possible et en toute sécurité ces appareils de fitness. De plus, la Power Plate n'offrant pas d'augmentation des capacités cardio-vasculaires, il est fortement conseillé de pratiquer une activité d'endurance (course à pieds par exemple) en plus des entraînements avec cette plateforme vibrante.

## Quelles contre-indications ?

Il est par principe indispensable en cas de maladie de prendre l'avis d'un médecin qui

pourra alors vous signifier si oui ou non vous êtes dans un cas de contre-indication de l'utilisation des plateformes Power Plate. Sinon, il faudra retenir que l'utilisation de ces appareils utilisant le principe de l'entraînement par accélération est déconseillée dans les cas de grossesse, de hernie aiguë, de discopathie, de spondylose, de plaies postopératoires récentes, de maladies cardiovasculaires, de TVP/thrombose et si l'on porte des prothèses articulaires. Si vous êtes dans ces cas-là, mieux vaut éviter carrément de toucher à votre Power Plate jusqu'à ce que votre médecin ne vous en donne l'autorisation.

En dehors de ces cas, il faut également éviter de s'entraîner si l'on a une épilepsie, un diabète sévère, des affections ou des inflammations aiguës. Pareil pour les personnes qui souffrent de problèmes ou de dysfonctionnements rétinien, de migraines sévères ou encore de tumeurs de toutes sortes. Il ne faudra pas non plus l'utiliser si l'on porte un pacemaker, un stérilet, des broches, des vis et des plaques posés récemment.

A la rédaction, nous sommes tous et toutes convaincus des nombreux bienfaits de la Power Plate sur la santé, le bien-être et la forme. Augmentation du métabolisme, développement et tonification musculaires, réduction significative de la cellulite, atténuation des douleurs, amélioration de la souplesse, meilleure condition physique, activation de la circulation, amélioration de la coordination, augmentation de la densité osseuse... voici les principaux bénéfices de cet appareil révolutionnaire. Si avec cela, vous n'êtes pas encore convaincue, le plus simple c'est encore de tester vous-même !

■ M.V.

