

Pour tonifier mon corps : Power Plate

14 Mars 2015 par Mathilde Laurelli

J'effectue une série d'exercices sportifs sur la plateforme vibrante de la machine Power Plate pour contracter mes muscles, atténuer ma cellulite et surtout tonifier mon corps en douceur.

Quelle est la promesse ?

Une séance de 10 minutes de Power Plate équivaut à une heure de course à pieds. Je ne perds pas de poids, mais je tonifie mes muscles : ma cellulite se réduit de 25,68 % après 11 heures !

Comment ça se passe ?

J'enfile une tenue de sport pour être plus à l'aise dans mes mouvements. Avec l'aide d'un entraîneur sportif, qui me conseille individuellement ou collectivement, j'effectue une série d'exercices sportifs (pompes, flexions...) sur la plateforme vibrante de la Power Plate.

Au bout de combien de séances ?

Les premiers résultats des 3 séances de 12 minutes par semaine pendant 3 mois sont rapides.

Comment ça marche techniquement ?

Les accélérations de la plateforme vibrante de la Power plate provoquent des contractions musculaires sur l'ensemble de mon corps (35 par seconde). Cette stimulation sollicite aussi bien mes abdominaux (diminution de la graisse viscérale) que mes fessiers (atténuation de la cellulite). La dépense d'énergie s'accompagne également d'une combustion des triglycérides.

Le plus : La gymnastique vasculaire sollicite mes muscles profonds, comme les soléaires du mollet, et permet à mes veines de retrouver leur tonicité, ce qui améliore mon retour veineux.

Prix : Entre 25 et 30 euros la séance. Forfaits de 10 séances à partir de 250 euros. Possibilité d'acheter une « Power Plate », fournie avec un DVD d'exercices, à partir de 2 600 euros.

Chez qui ? Dans les 300 centres Power Plate répartis sur toute la France, mais aussi dans les centres de remise en forme, dans les cabinets de kinésithérapeute ou chez le médecin.

Plus d'informations sur www.powerplate.fr

