



## **Pourquoi opter pour la Power Plate ?**

22 Avril 2015

**Machine de fitness light plébiscitée dans les salles et les instituts, la Power Plate gomme la cellulite et fait travailler principalement le bas du corps. Explications.**

Si la Power Plate pouvait parler, elle vous dirait « bye bye cellulite, bonjour silhouette affinée » ! Machine composée d'une plaque vibrante, elle diffuse des ultrasons qui déstockent les graisses les plus incrustées. Pratiquée à domicile, en salle de sport ou en instituts, elle se révèle en véritable alliée de votre minceur dans la lutte contre les capitons.

### **Qui peut pratiquer la Power Plate ?**

La Power Plate peut être pratiquée par tout le monde ou presque. Il est fortement conseillé de demander l'avis de son médecin avant de se lancer dans ce sport minceur. La plate-forme est pensée pour celles qui recherchent un résultat amincissant visible rapidement. Elle vise plus particulièrement les fesses, les cuisses et les abdominaux, mais peut aussi être efficace contre la cellulite localisée sur les bras.

La Power Plate est cependant déconseillée aux femmes enceintes ou ayant récemment accouché, et aux personnes sujettes aux migraines à répétition. Les vibrations pourraient les aggraver, même si cela reste encore à prouver.

### **Comment fonctionne la Power Plate ?**

La Power Plate est une plate-forme vibrante où sont posés les pieds. Elle envoie des ultrasons d'intensité variable pendant 15 à 20 minutes. Lors de la séance, la totalité des muscles du bas du corps est sollicitée. Il est possible de réaliser des exercices debout, assise ou encore appuyée sur les bras en fonction de la partie du corps à travailler. Dans un premier temps, préférez prendre l'avis d'un professionnel, comme un coach, qui jugera de l'entraînement à réaliser. Il existe aujourd'hui des Power Plate spéciales qui libèrent des ultrasons puis obligent l'organisme à la consommation des graisses libérées.

### **Les résultats de la Power Plate**

Si des études ont démontré que la seule Power Plate ne suffisait pas à sculpter toutes les parties du corps et surtout à maigrir, il n'en reste pas moins qu'elle est une véritable alliée pour dessiner sa silhouette. Elle est particulièrement efficace pour gommer la cellulite et faire travailler les abdominaux. La Power Plate permet plus globalement de développer sa force musculaire, d'améliorer et d'amincir sa silhouette et de combattre cellulite, peau d'orange et capitons. Pour des résultats rapides et efficaces, trois séances de trente minutes par semaine sont nécessaires. Vous pouvez même espérer jusqu'à 5 centimètres de tour de cuisse en moins.

### **Le coût de la Power Plate**

La Power Plate a donc des atouts incontestables. Mais où la pratiquer et à quel prix ? De nombreuses salles de sport se sont équipées de cette machine « miracle » au regard de la demande massive. Vous pourrez donc vous en servir si vous êtes abonnée en club. En institut, comptez une moyenne de 55 euros la séance, même si des forfaits plus avantageux existent. Renseignez-vous auprès des établissements de votre ville. Enfin, si vous voulez vous faire un beau cadeau, acheter une Power Plate vous coûtera environ 2 000 euros.