YAHOO! ACTUALITÉS

POWER PLATE®

YAHOO! ACTUALITÉS
24 JUILLET 2015

# La Power Plate, la Promesse d'un corps de déesse en quelques séances

24 Juillet 2015, par Jennifer Delattre

Lorsque l'on nous a proposé de tester la Power Plate, et connaissant notre engouement pour essayer toutes les nouvelles disciplines/machines de sport, nous n'avons pas hésité très longtemps. Le concept ? Il s'agit d'un entraînement musculaire par vibrations et accélérations pendant 30 à 40 minutes. Banco, le rendez-vous est pris.

Machine de torture, usine à courbatures, machine miracle pour une silhouette de folie... tout le monde semble avoir un avis sur cet engin vibrant au large socle et équipé d'un manche central qui dispose de plusieurs poignées. De quoi susciter notre curiosité.

**Comment se déroule une séance ?**

Le cours commence avec des exercices en positon de squat. Pas de chance, le squat, c'est pas franchement notre dada. Une fois dessus, la machine se met à vibrer : nous sommes dans le vif du sujet. On ne vous cache pas que la sensation est étrange car peu habituelle, mais on s'y fait rapidement. On tient la position, tant bien que mal, pendant 30 secondes. Le prof nous demande ensuite de faire la même chose mais en équilibre sur la jambe droite. 30 secondes. Puis la jambe gauche. 30 secondes. Le visage commence à s'empourprer et on commence à sentir nos muscles se contracter d'eux-mêmes. On passe ensuite à l'élastique (notre deuxième pire ennemi après les squats) placé autour des chevilles. La jambe droite légèrement fléchie sur le plateau vibrant, la jambe gauche (placée dans le vide) doit tirer au maximum sur élastique. C'est dur. Encore plus dur lorsque le prof vous demande de lever la jambe gauche le plus haut possible et de tenir 40 secondes. Même chose sur l'autre jambe. S'enchaînent ensuite des exercices d'abdos-fessiers aux positions parfois un peu étranges. Pendant notre séance, une jeune femme (sur laquelle est placée une multitude d'électrodes connectées à une autre machine) nous explique que la Power Plate est utilisé "*à la base*" par les cosmonautes et astronautes afin de renforcer leurs muscles et d'améliorer la densité osseuse lors de leur séjour dans l'espace. Ah oui ? Oui, on confirme. C'est dur. On se sent même trembler. Et au moment où l'on a enfin accepté la douleur et l'effort, la machine s'arrête : séance terminée.

Retrouvez l'article :
https://fr.news.yahoo.com/power-plate-promesse-dun-corps-deesse-seances-100000722.html

**Le but de la Power Plate ?**

Faire travailler les muscles trois fois plus que lors d'une activité physique traditionnelle. Le lendemain, les courbatures ressenties aux fessiers et cuisses l'attestent. Grâce aux vibrations de la machine, les muscles se contractent d'eux-mêmes et beaucoup plus vite à raison de 35 fois par secondes, contre trois fois moins lors de la pratique d'une activité plus "basique".

**Pour qui ?**

Les non sportives. Tout d'abord pour la durée : une séance de Power Plate dure entre 30 et 40 minutes, idéal pour celles qui n'ont pas plus d'1h à consacrer à une activité sportive. Celles qui veulent des résultats rapides : en faisant travailler le muscle trois fois plus, les résultats sont visibles beaucoup plus vite.
Les fainéantes : il y a un coté un peu "passif" dans la pratique de la Power Plate. Ok, il y a quelques postures à adopter, mais sinon, c'est la machine qui fait tout le travail. Si vous aimez vous défouler, suer et apprécier l'effort d'une séance de sport, la Power Plate n'est pas faite pour vous.

**Merci au centre Slim-Tec Concept, 100 rue de Tocqueville, 75017 Paris.**

*Jennifer Delattre*