

Exercice Physique : Power Plate, alliée des seniors pour garder la forme ?

3 Septembre 2015, par [REDACTION Silver Economie](#)

Pratiquer une [activité physique régulière](#), même [à raison de 15 minutes par jour](#), permet vivre plus longtemps en bonne santé.

La **Power Plate** est une machine pour entretenir et tonifier son corps en douceur qui se révèlent être une bonne solution pour les seniors actifs souhaitant pratiquer une activité physique tout en restant chez eux. Grâce à son principe d'accélération qui provoque des contractions musculaires rapides, elle permet de prévenir les nombreux désagréments liés à l'âge.



Retrouvez l'article :

<http://www.silvereco.fr/exercice-physique-power-plate-alliee-des-seniors-pour-garder-la-forme/3150090>

Une activité physique douce et plus sûre

Initialement destinée aux femmes et aux sportifs, Power Plate se révèle être efficace pour les seniors qui souhaitent s'entretenir. La machine présente 2 principaux avantages :

- L'absence de charges : les exercices proposés ne nécessitent pas d'utiliser des poids, ce qui réduit considérablement le risque de se blesser.
- On peut adapter facilement le niveau d'effort par une position de travail plus ou moins facile (par exemple, plus on fléchit en squat et plus on travaille). La Power Plate offre la possibilité de travailler de manière statique, semi statique ou assise.

« Grace à un entraînement sur Power Plate, les seniors vont pouvoir continuer d'entretenir leur corps et renforcer leur tonus musculaire sans risque et à leur rythme ! », indique Power Plate.

Des programmes d'entraînement adaptés aux seniors

Ayant constaté les effets bénéfiques de leur appareil pour les seniors, les équipes Power Plate ont développé des programmes adaptés. Réunis sous le thème se sentir mieux, ces programmes permettent de travailler :

- La souplesse : grâce à une séance d'entraînement destinée à améliorer la souplesse du corps.
- Les programmes Stabilité 1 et 2 proposent quant à eux des séances d'entraînement destinées à améliorer la stabilité dans le bas du corps ainsi la coordination corporelle.
- Rajeunissement est un programme élaboré pour se détendre le corps et l'esprit.
- Le programme Os solides est quant à lui axé sur la force et la coordination pour renforcer la structure osseuse.
- Le programme Vieillessement actif est une préparation fonctionnelle pour les plus de 65 ans avec pour objectifs l'amélioration de la mobilité, de l'équilibre et de la facilité de déplacement dans la vie de tous les jours.



Power Plate est disponible à l'achat à partir de 2000€ environ, elle est également disponible dans de nombreux centres de remise en forme en France ainsi que dans certains cabinets de kinésithérapie et maisons de retraite.

Retrouvez l'article :

<http://www.silvereco.fr/exercice-physique-power-plate-alliee-des-seniors-pour-garder-la-forme/3150090>

Etudes : Power Plate pour réduire les risques de chute et prévenir les problèmes de santé liés à l'âge

Plusieurs études ont été menées par Power Plate afin de démontrer l'efficacité de son appareil dans la prévention des problèmes de santé liés à l'âge.

Prévention de l'ostéoporose par augmentation de la densité osseuse

L'ostéoporose touche 30% des femmes de plus de 65 ans. Elle est également responsable de 145 000 fractures par an. Les sports à impact, comme le jogging ou le tennis, permettent de lutter contre la perte de la densité osseuse. Cependant, ces activités sont parfois difficiles à pratiquer, notamment pour les personnes âgées.

Des études ont prouvé que **les vibrations de la Power Plate permettent d'augmenter sensiblement la densité minérale des os**. Une activité physique régulière sur la Power Plate peut donc être utile à la prévention de l'ostéoporose.

Prévention des chutes

Le docteur Michel Cabrol, médecin rééducateur et médecin du sport, a mis au point avec des kinésithérapeutes un projet expérimental consistant à proposer aux pensionnaires d'une maison de retraite, située à Cannes, des programmes d'exercices sur Power Plate. « Cela s'est avéré particulièrement utile pour 'remettre en route' le travail musculaire, de façon statique, sans que le patient fasse trop d'efforts » déclare le Docteur Cabrol.

Power Plate permet de récupérer une certaine force musculaire au niveau des membres inférieurs. Elle stimule également les centres proprioceptifs situés au niveau de la plante des pieds. Ces centres, faisant office de récepteurs, vont transmettre l'information au cerveau qui, progressivement, reprogrammera sur son « disque dur » la notion d'équilibre.

Soulagement de la douleur

Une séance statique sur Power Plate peut s'avérer une solution efficace pour les personnes âgées se plaignant de mal de dos. Assis sur la Power Plate, en programmant des séances de trente secondes, à faible intensité, en alternance avec des temps de repos de même durée. La séance peut également avoir lieu debout, sans aucun mouvement à exécuter : grâce aux vibrations, les muscles de la statique sont obligés de réagir, le corps se détend et un bien-être s'installe. À la fin de la séance, le ressenti est toujours positif.



Le Docteur Michel Cabrol a constaté chez ses patients un réel bien être et un soulagement suite à ces séances sur Power Plate.

Retrouvez l'article :

<http://www.silvereco.fr/exercice-physique-power-plate-alliee-des-seniors-pour-garder-la-forme/3150090>