

## Power Plate : un bon moyen de garder la forme !

10 Septembre 2015

Si la Power Plate a déjà été adoptée par des millions de femmes qui souhaitent mincir et se raffermir, de même que par de nombreux sportifs qui l'ont intégré dans leur programme d'entraînement, cet appareil s'annonce aussi efficace pour les seniors... Comment ? Grâce à son principe d'accélération qui provoque des contractions musculaires rapides, elle permet de se maintenir en forme et présente des effets bénéfiques sur de nombreux désagréments liés à l'âge. Explications.



La machine peut s'avérer être une très bonne solution pour s'entraîner efficacement mais en douceur ! Bref, un instrument parfait pour une clientèle de seniors... Et ce, grâce à ces deux principaux avantages :

- Absence de charges : on travaille sans poids, ce qui réduit considérablement le risque de se blesser.
- Possibilité d'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 machine offre la possibilité de travailler de manière statique, semi statique ou assise.

La Power Plate permet également d'améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements grâce à des séances courtes et douces, ne comportant que quelques petits étirements. Plusieurs études (notamment celle de l'université de Louvain, Belgique) ont prouvé que les vibrations de la machine permettaient 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.

Pour appuyer ces résultats, le fabricant a lancé en 2010 une étude scientifique en France, intitulée Vibros, avec le Dr Laurence Vico du laboratoire du tissu osseux de Saint Etienne (CHU). Cette étude portant sur plus de 200 patients et permettant de mesurer l'efficacité de la Power Plate sur la densité osseuse sera finalisée en Octobre 2015. Prochainement donc

Retrouvez l'article :

<http://www.senioractu.com/Power-Plate-un-bon-moyen-de-garder-la-forme- a18318.html>



SENIOR ACTU  
10 SEPTEMBRE 2015

De son côté, le docteur Michel Cabrol, médecin rééducateur et médecin du sport, a mis au point avec des kinésithérapeutes un projet expérimental consistant à proposer aux résidents 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.

Toujours selon le fabricant, cette machine permet aux aînés 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.

Ainsi, la Power Plate peut contribuer à délivrer les personnes âgées du cercle infernal dont elles sont prisonnières : alitement prolongé, fonte de la masse musculaire, diminution de la densité osseuse, chute, peur de se remettre debout et, finalement, sédentarité et immobilité.

Une séance statique peut être très efficace pour les personnes âgées se plaignant de mal de dos. Assis sur la machine, 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 décrispe et un bien-être s'installe.

Ayant constaté ces effets bénéfiques pour les seniors, les équipes Power Plate ont développé des programmes adaptés réunis sous le thème « se sentir mieux ». Le réseau Power Plate : environ 70 centres agréés répartis à travers la France. On compte également des maisons de retraite et de nombreux kinésithérapeutes.

Coordonnées Lecteurs :  
[www.powerplate.fr](http://www.powerplate.fr)  
mail : [info@powerplate.fr](mailto:info@powerplate.fr)  
Tel : 04 92 38 96 50

Retrouvez l'article :

<http://www.senioractu.com/Power-Plate-un-bon-moyen-de-garder-la-forme- a18318.html>