

Faire fondre sa cellulite grâce au Power Plate !

24 Septembre 2015

Révolutionnaire ou décriée, la méthode Power Plate fait des adeptes depuis une dizaine d'années. Pour venir à bout de la cellulite et de l'effet peau d'orange, vous pensiez avoir tout essayé... Quelques petites astuces vibrantes, ça vous dit ?



De la régularité

Pour réduire l'aspect cellulite, la technique du Power Plate réside sur le principe de l'entraînement par accélération. Autrement dit, la plateforme vibre et provoque de multiples contractions musculaires à la fois rapides et intenses, de l'ensemble des muscles du corps : mollets, [fessiers](#), ceinture abdominale, triceps... Une stimulation exceptionnelle qui permet de faire travailler les muscles à 97 % de leur capacité. Alors qu'une activité physique classique ne permet pas de dépasser les 40 %, le Power Plate fait un réel travail en profondeur. Pour tirer tous les bienfaits du Power Plate, le programme doit être régulier, au moins 3 séances de 30 minutes par semaine, et doit surtout être adapté au cas par cas. Chaque posture est tenue 35 à 40 secondes, en alternant les exercices, on travaille sur la graisse viscérale et les tissus adipeux.

Une alimentation équilibrée

Les premiers résultats commencent à apparaître à partir d'une quinzaine de séances. Mais pas de miracle, le Power Plate ne suffit pas, la perte de poids et le travail sur l'effet peau d'orange ne pourraient aboutir sans une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. On évite donc les graisses saturées, les sucres raffinés et on favorise les fibres et les [protéines](#) végétales. Pour diversifier les menus, on compile les dix meilleurs aliments anti-capitons : le céleri branche en salade avec un peu de poivron et des oignons, un poireau cuit au bouillon léger ou du chou façon choucroute pour accompagner sa viande grillée, des aubergines farcies au poulet, boulgour menthe et persil, pour bloquer l'absorption des graisses dans l'organisme, et on termine sur une note sucrée avec des fruits rouges et de l'ananas arrosé de thé vert.

Sans oublier l'hydratation

Lorsque vous montez sur le Power Plate, vous sollicitez les muscles profonds de votre corps, assez peu mobilisés au quotidien. Au fur et à mesure de son utilisation, la plateforme vibrante permet d'obtenir, en peu de temps, de bons résultats sur la circulation sanguine, appelée aussi « retour veineux », et évite ainsi les sensations de jambes lourdes ou de rétention d'eau, à l'origine du stockage de la cellulite dans les cuisses et autour de la ceinture abdominale. Idéal donc, pour les paresseuses qui veulent éviter des séances de sport à rallonge. Pour favoriser l'élimination, une bonne hydratation reste indispensable, et pour plus d'efficacité, on ajoute dans une grande bouteille d'eau de source : le jus d'un citron, quelques extraits de bouleau et d'olivier et on la sirote tout au long de la journée. Avec cela, on dit adieu aux capitons et à la peau d'orange et bonjour aux jambes légères et à une peau tonifiée.