

En quoi consiste le Power Plate ?

25 Septembre 2015

Le Power Plate est une plateforme vibrante qui a le pouvoir de faire bouger votre corps sans vous fatiguer. Pour profiter pleinement des bienfaits de votre séance, on vous en dit un peu plus sur cet appareil à la fois miraculeux et décrié.

Le sport sans l'effort

Quand on fait de l'exercice, les muscles sont sollicités à environ 40 % de leur potentiel. Avec la plateforme vibrante Power Plate, ce taux atteint 97 %. Autrement dit, quand votre muscle se contracte une à deux fois par seconde pendant que vous êtes au repos, sur le Power Plate, c'est 30 à 50 fois par seconde. Pratiquer vos exercices sur cette plateforme, c'est comme réaliser un effort très intense sans toutefois fournir l'effort nécessaire pour y parvenir.



Idéal pour reprendre une activité sportive en douceur, le Power Plate peut aussi être un excellent complément pour une pratique sportive. Les kinésithérapeutes et autres professionnels de la rééducation l'utilisent pour remuscler et tonifier les muscles endommagés.

Avec un coach

Même si son efficacité a souvent été décriée, le Power Plate donne de bons résultats lorsque les exercices sont réalisés en présence d'un coach. Pour éviter les contre-indications, une séance ne doit pas dépasser 35 à 40 minutes et chaque posture doit être tenue 30 à 45 secondes. Avec l'aide du coach, vous élaborez un programme et vous apprenez à maîtriser les postures et les gestes. Pour garder votre motivation, il saura alterner les exercices et vous stimuler pour garder le cap. Pour obtenir des résultats, la régularité est indispensable. Pour s'affiner ou pour une perte de poids sérieuse, il faut compter trois séances de 30 minutes par semaine en plus d'une alimentation adaptée.

Des exercices efficaces

Sur un Power Plate, on travaille des pieds à la tête. On peut muscler les fessiers, les cuisses, les mollets, mais aussi les bras. Le principe est de réaliser des exercices classiques, mais en tenant chaque position statique plusieurs dizaines de secondes. Ensuite, c'est la machine qui fait le boulot à votre place. Attention, une séance n'est pas de tout repos, mais vous apporte un réel bien-être : votre rythme cardiaque s'accélère, la circulation sanguine est stimulée et la cellulite est malmenée. Ça ne remplace pas une bonne séance de sport entre copines, mais les accros du sport canapé vont l'adorer ! Pour trouver le centre Power Plate le plus proche, rendez-vous sur [powerplate.fr](http://www.powerplate.fr).