la Marseillaise.fr

POWER PLATE®

LA MARSEILLAISE.FR
30 OCTOBRE 2015

SANTÉ : La Power Plate, l'alliée des seniors

30 Octobre 2015

Gardez la forme après 60 ans ? Impossible ? Oubliez vos idées reçues et sortez votre tenue de sport, c'est parti pour une séance de Power Plate !

Arrivé à un certain âge, il faut trouver davantage de courage pour pratiquer une activité physique régulière. On n'est pas actif à 60 ans comme on l'a été à 20 ans ! Mais vieillir n'est pas non plus une excuse pour se laisser aller… Les seniors doivent donc trouver un sport adapté, et le Power plate pourrait bien être de ceux-là…

Une drôle de machine

Plébiscité par de nombreuses femmes, le Power Plate a la cote car il aiderait à mincir et à se raffermir rapidement. Concrètement, cette machine fait travailler les muscles grâce à des vibrations et à des accélérations. Les contractions provoquées vont ainsi optimiser le réflexe musculaire et développer le muscle.

En s'essayant à cette plateforme vibrante, il est possible de faire travailler les fesses, les cuisses, les bras, les mollets etc., sans avoir à faire d'efforts particuliers. La machine travaille en effet toute seule, il suffit de garder la même posture durant trente secondes environ.

Le sport en douceur

C'est grâce à cette facilité d'exercice que le Power Plate s'adapte parfaitement aux besoins des seniors. Ici, le corps n'aura guère besoin d'encaisser des efforts intenses et chacun pourra s'entraîner en douceur. L'absence de charges, notamment de poids, annule le risque de se blesser et la possibilité d'adapter la machine à son niveau permet de travailler à son rythme.

En aidant nos aînés à récupérer de la force musculaire, le Power Plate contribue aussi à lutter contre l'ostéoporose. Touchant 30 % des femmes de plus de 65 ans, cette pathologie osseuse est responsable de plusieurs milliers de fractures par an. D'autres sports tels que la course à pied préviennent aussi cette maladie, mais pas facile de courir plusieurs kilomètres par semaine lorsqu'on a atteint le troisième âge. Plusieurs études ont ainsi démontré que les vibrations émises par l'engin permettaient de réduire les risques de fractures. Une bonne raison de se remettre au sport pour les os fragiles !

http://marseillaise.libreserviceweb.fr/magazine/article/le-power-plate-lallie-des-seniors-28915.html