

POWER PLATE : **Une nouvelle façon d'envisager le sport au quotidien**

Découverte il y a plus de 30 ans en Union Soviétique, cette méthode d'entraînement a permis aux cosmonautes russes de rester plus de 400 jours dans l'espace malgré les effets néfastes de l'apesanteur comme la décalcification osseuse ou la perte de tonification musculaire.

La Power plate, avec ses accélérations, provoque une instabilité générant des contractions musculaires de rééquilibrage à travers tous les muscles du corps. On pratique, alors, une série d'exercices statiques ou dynamiques, d'une durée de 30 à 60 secondes chacun. En effet, si au cours d'un entraînement traditionnel, un muscle ne travaille qu'à 30% de sa capacité, avec les exercices sur la Power Plate celui-ci peut travailler jusqu'à 97%.

RESULTATS :

- Accroissement du tonus musculaire,
- Amélioration de la circulation sanguine,
- Amélioration de la densité osseuse,
- Transformation de la silhouette,
- Relaxation et bien-être,

En stimulant en profondeur des muscles non sollicités habituellement, la machine s'affirme comme une alternative ou un complément idéal à toute activité sportive et un partenaire indispensable de la santé au quotidien.

En direct d'une séance (systématiquement) coachée

Sérieux et efficacité, la Power Plate commence par un questionnaire détaillé sur vos problèmes physiques éventuels, contre indication médicale à la pratique de l'entraînement sur plaques vibrantes, objectifs et zones à solliciter en priorité.

Lors de la séance, on distingue 4 phases de travail :

- Echauffement, stretching,
- Renforcement musculaire général,
- Renforcement musculaire spécifique et orienté,
- Massage, drainage et récupération-relaxation,

Une programmation personnalisée à adapter selon les objectifs et les besoins de chacun, avec un accompagnement très proactif et évolutif.

Impact sur la condition cardio-respiratoire et renforcement musculaire :

Voilà les deux principaux critères permettant

D'évaluer l'efficacité d'une activité physique et sportive.

En provoquant des contractions rapides et intenses à travers tous les muscles, la Power Plate fait travailler de nombreuses parties du corps en profondeur et en un temps limité. Elle permet donc le renforcement de la tonification musculaire.

Elle a aussi une action sur le métabolisme et entraîne une dépense calorique élevée avec un impact important sur les graisses. Les accélérations de la Power Plate ont également une action sur la cellulite. Comme la circulation est stimulée, le tissu conjonctif s'assouplit, l'aspect de la peau d'orange s'estompe et la peau retrouve sa fermeté. L'importante irrigation sanguine et le réflexe d'étirements induits par les accélérations permettent de gagner en élasticité.

Plus souple, muscles et tendons donnent au corps une nouvelle mobilité. La circulation sanguine est quant à elle accélérée, d'où une amélioration de l'apport et de la combustion d'énergie ainsi qu'une meilleure évacuation des toxines.

Utilisée pour prévenir la diminution progressive de la masse musculaire qui accompagne le vieillissement, cet appareil de bien-être s'avère un excellent anti-âge accessible et sécurisant.

MEMO

En sollicitant les muscles en profondeur, la Power Plate favorise une consommation calorique plus importante. Utilisez-la à bon escient et sous contrôle, tout en les règles basiques d'hygiène de vie : alimentation variée et équilibrée, activité physique régulière et sorties au grand air. Associée à une vie saine, la pratique de la Power Plate permet d'obtenir rapidement des résultats plus visibles et plus durables qu'avec un régime seul.

BIEN-ETRE POUR TOUS

Mais là où la machine dépasse les attentes des utilisateurs, c'est dans le fait qu'elle correspond à chaque profil. Jeunes sportifs, athlètes de haut niveau, femmes matures, séniors sédentaires ou actifs : tout le monde trouve son compte et pas seulement d'un point de vue esthétique.

La Power Plate reste en effet un excellent complément pour ceux qui pratique un sport de façon régulière, ou veulent s'y remettre en douceur.

BON A SAVOIR : utilisée pour la préparation, la récupération et la rééducation des sportifs et athlètes de haut niveau, Power Plate est Fournisseur Officiel de la Fédération Française de Ski

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la Power Plate (Sans jamais oser le demander)

La pratique de la Power Plate est recommandée en cas de mauvaise circulation sanguine.

VRAI

Avec la Power Plate les muscles vont stimuler le système veineux de 25 à 50 fois par seconde. La circulation sanguine est alors accélérée, entraînant une amélioration de l'apport et de la combustion d'énergie, ainsi qu'une meilleure évacuation des toxines accumulées.

L'avis du Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue : « je conseille à mes patients la Power Plate en traitement préventif et d'entretien des maladies veineuses chroniques telles que jambes lourdes et varices. Mais je tiens à préciser que les varices ne peuvent être supprimées que par la sclérose, la chirurgie ou le laser. »

La Power Plate ne peut pas convenir aux insuffisants cardiaques.

FAUX

La Power Plate a une incidence légèrement bénéfique mesurable sur la condition cardio-respiratoire et beaucoup plus notable sur le renforcement musculaire. Elle est cependant interdite à toute personne portant un stimulateur cardiaque ou un pacemaker.

L'avis du Dr Alain Ducardonnet, cardiologue : « la Power Plate permet de se remettre au sport sans forcer. En exerçant une action sur les muscles périphériques, elle fait travailler le cœur grâce à la microcirculation. C'est dans cette optique que nous la proposons à des insuffisants cardiaques légers. »

La Power Plate a des effets positifs sur les jambes lourdes et la cellulite.

VRAI

Comme toute activité sportive, la Power Plate entraîne une dépense d'énergie qui s'accompagne d'une combustion des triglycérides et d'une diminution de la masse graisseuse. Les accélérations permettent ainsi de déstructurer les tissus cellulitiques 50 fois par seconde. Particulièrement bénéfique pour diminuer la rétention d'eau, la plaque vibrante favorise une meilleure circulation sanguine dans les tissus qui vont donc s'assouplir.

L'avis du Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue : « pour les patientes souffrant de rétention d'eau et de jambes lourdes, je préconise un protocole en 3 étapes, de 10 minutes chacune avec la présence indispensable d'un coach. La diminution de la rétention d'eau peut alors s'accompagner d'une réelle sensation d'amélioration et de bien-être. »

Le port d'un stérilet est contre-indiqué dans le cadre d'une pratique régulière de la Power Plate

FAUX

Une fois qu'il a été mis en place dans l'utérus, le stérilet ne bouge plus. En revanche, il est formellement interdit aux femmes enceintes et recommandé aux femmes post-partum d'attendre que leur rééducation périnéale soit correctement effectuée avant de remonter sur la machine.

L'avis du Pr Alain Pigné, gynécologue : « il est préférable d'attendre 1 semaine après la pose du stérilet. Pendant ce laps de temps, la patiente peut ressentir un léger inconfort au niveau du ventre. »

La Power Plate s'avère un excellent outil anti âge

VRAI

Tout travail musculaire optimise la densité osseuse. De nombreux spécialistes du monde médical utilisent la Power Plate chez des sujets âgés et sédentaires ou dans un cadre préventif.

L'avis du Dr Michel Cabrol, médecin rééducateur : « j'ai intégré la machine dans mes protocoles de rééducation et je l'emploie volontiers sur des sujets âgés et sédentaires. Elle se révèle un allié de premier ordre pour limiter les risques de chute chez les seniors. »

<p>QUEL SUCCES ! Elle a remporté le Prix de l'Innovation TUV, Le Prix de l'Innovation des appareils de beauté à Paris, Le Prix d'Excellence des appareils de bien-être en Allemagne, Le Meilleur appareil anti-âge en Suisse</p>
