

Pour (re)faire du sport autrement !

Publié le 17 octobre 2017, par [Anne Vaneson-Bigorgne](#)

Selon la 6e édition du baromètre Sport et Santé de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, plus de la moitié des Français plébiscitent le sport en tant que vecteur de bien-être et de santé. Ils sont d'ailleurs 64% à pratiquer une activité sportive en 2017 contre 54% en 2012. Garder la forme (58%), se sentir bien (50%) et se défouler (39%) sont les trois raisons qui motivent le plus les Français en 2017 à faire du sport pour, toujours d'après la même étude. Si en 2016, être en bonne santé faisait partie du trio de tête des bonnes raisons (39%), en 2017 il semblerait que les Français aient besoin également d'évacuer les tensions, se défouler remplaçant ainsi cette motivation.



La rentrée est passée et comme toutes les bonnes résolutions ne sont pas tout à fait envolées, «se remettre au sport» figure encore en haut de la liste ! Après avoir essayé, dans l'ordre ou le désordre, le *running*, la piscine entre ami(e)s, la piscine avec des palmes, la salle de sport, les cours collectifs... il était temps de considérer les choses sérieusement et d'envisager des alternatives réjouissantes et efficaces testées pour vous !

Du Powerplate à domicile

Pour les personnes qui n'ont pas le temps de fréquenter une salle de sport mais qui veulent malgré tout prendre soin de leur silhouette, la petite sœur de la machine professionnelle est désormais disponible en usage à domicile. Les vibrations de la machine associées à des exercices simples de gainage permettent de mincir mais également de tonifier et de raffermir son corps en sollicitant rapidement l'ensemble des muscles profonds grâce aux micro-vibrations tridimensionnelles. L'intensité de la contraction musculaire est trois fois supérieure à celle d'une contraction musculaire normale.

Grâce au livret d'exercices, il est facile de l'utiliser seul(e), et en cas de besoin, de suivre des cours vidéos via Skype.

Pour les jeunes mamans, après l'indispensable rééducation du périnée, l'utilisation de cette machine compacte permet de retrouver forme et tonicité.

A raison de 3 séances de 30 minutes par semaine, les résultats sont visibles rapidement. L'appareil, qui pèse 18 kilos, prend peu de place au sol et peut facilement se pousser sous une table ou le canapé entre 2 séances.

