

Le Power Plate fait-il maigrir ?

Publié le 26 mars 2018



La plateforme vibrante très en vogue ces dernières années, la Power Plate, peut être utilisée **dans le cadre d'un processus de perte de poids**. Devenu l'équipement de référence dans le secteur de la santé, de la beauté, mais aussi du sport, elle peut être l'alliée minceur dont vous avez toujours voulu avoir.

Les bienfaits minceur de la Power Plate ?

La plateforme vibrante agit directement sur les muscles de la partie inférieure du corps (à partir de l'abdomen) qui se contractent pour **développer la masse musculaire**. La Power Plate stimule et renforce en profondeur même les muscles les moins sollicités en temps normal.

Par ailleurs, elle réduit progressivement les tissus adipeux et élimine efficacement la cellulite. Très populaire dans les centres de fitness, **il s'agit de la machine parfaite pour obtenir un ventre plat**, un fessier ferme et rebondi, ainsi que des cuisses affinées et raffermies. Les poignées permettent aussi de faire travailler les bras.

Comment faire pour maigrir avec la Power Plate ?

Il ne suffit pas de monter sur la machine et de la faire marcher pour perdre des kilos. **Il existe des postures bien précises selon votre objectif.** C'est pour cette raison, d'ailleurs, que le mieux c'est de se rendre dans un centre de fitness ou une salle de sport bénéficiant de la machine. Ainsi, un coach sportif sera en mesure vous expliquer à quoi ça sert vraiment.

Vous voulez perdre du ventre et avoir un joli abdo ? Il y a une posture pour cela. Et c'est pareil si vous voulez maigrir des fesses ou des cuisses. Le plus important, c'est de garder l'équilibre peu importe la posture. Généralement, les exercices se font sur des tranches de 45 secondes de maintien de position, marquées par des petites pauses.

Une séance peut durer en 20 et 30 minutes avec une fréquence idéale de 2 à 3 fois par semaine. Ne l'oubliez pas, pour perdre du poids avec la Power Plate, **une alimentation saine est aussi obligatoire.**

La Power Plate, c'est quoi ?

Les astronautes russes ont commencé à exploiter le système d'entraînement par vibrations à basse fréquence au cours des années 1970. Ils le faisaient en vue de lutter contre la perte de densité osseuse après un long voyage spatial. Le principe a été adopté par la NASA pour l'entraînement de ses cosmonautes dans les années 2000.

Mais juste avant, vers la fin des années 1990, un entraîneur néerlandais a **exploité l'idée dans son programme dédié aux athlètes et sportifs.** Il a, donc, revisité le design de la plate-forme vibrante des astronautes russes et lui a attribué le nom de Power Plate.

Depuis, La Power Plate est disponible au grand public et souvent présente dans les salles de sport. Également certifiée dispositif médical classe II, la plate-forme est utilisée durant des séances de kiné. Des études scientifiques ont démontré son efficacité dans ce domaine. Mais la Power Plate est surtout connue comme **un équipement efficace pour perdre du poids.**

Au moyen des vibrations, il permet de faire travailler les muscles fournir de grands efforts. L'appareil est constitué d'une plaque motorisée, que l'on appelle également plaque vibrante ou vibrotonie corporelle, et d'une colonne dotée de poignées. L'appareil fait environ 2 mètre de hauteur.