

Q J'AI ENTENDU PARLER D'UNE MÉTHODE DE MUSCULATION PAR VIBRATIONS. COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Cet appareil, appelé « Power Plate », a d'abord été développé pour les voyages dans l'espace. Il permet de lutter contre la perte de masse musculaire et osseuse des astronautes en situation d'apesanteur. Cette méthode est également utilisée par des centres de physiothérapie et de rééducation. L'avantage : vos muscles sont entraînés en quelques minutes seulement, et de façon extrêmement efficace. La musculature est contrainte par des fréquences de vibration élevées à se contracter et à se relâcher en un éclair. Quatre minutes de cet entraînement provoquent le même nombre de cycles musculaires qu'une course de dix kilomètres. On peut ainsi régler des problèmes de déséquilibre ou de contractions musculaires. Cet appareil miracle ne remplace pas, toutefois, une bonne suée à l'entraînement. Les muscles ont besoin qu'on leur oppose régulièrement de la résistance pour pouvoir se développer correctement. La musculation par vibrations sert plutôt de complément ou à la détente.