



JE VOUS CHOUCHOUTE  
16 FEVRIER 2017

## J'ai une Power Plate à la maison

16 février 2017, par Sylvaine Cohen

Depuis deux semaines, j'ai une Power Plate à la maison. Vous connaissez tous cet équipement qui, il y a dix ans déjà, fut un hit des salles de sport. Mes copines mannequins avaient leurs séances personnalisées avec un coach. Elles ne se lassaient pas de vanter les mérites de cette plateforme qui permettait un entraînement efficace en un temps record. Voilà qu'elle entre dans les salons en mode compact !

Au cours des dix dernières années ce sont des millions d'utilisateurs qui ont découvert la Power Plate, appareil leader mondial de l'entraînement par accélération.



Que vous souhaitiez mincir, vous muscler et simplement vous maintenir en forme, si vous n'avez pas un temps infini à consacrer à votre entraînement sportif, la Power Plate vous sera d'un grand secours. Elle permet un entraînement efficace en un temps record.

Je n'ai plus aucune excuse pour ne pas me mettre au sport ! En fait j'avais déjà repris une véritable activité physique début janvier. Cela faisait partie de mes résolutions de 2017, depuis un mois, je fait 1 à 2 heures d'exercices rébarbatifs chez ma kiné qui au demeurant est charmante. Depuis que j'ai mis cette plateforme vibrante au milieu de mon salon, je pratique les autres jours à raison de 30 minutes, trois fois par semaine.



## JE VOUS CHOUCROUTE 16 FEVRIER 2017

### La Power Plate à domicile :

Compacte, elle se range sous une table dans votre salon ou sous le lit. En revanche je vous déconseille de la ranger, meilleur moyen de l'oublier. Elle vous suivra partout. Vendue avec sa housse de rangement, elle fait juste 0.35 m<sup>2</sup> au sol pour 18 kilos au sol, sa compacité n'enlève rien à son efficacité. Plus aucune excuse de place, contrairement aux appareils de fitness habituels, votre plateforme vibrante trouvera sa place dans tous les appartements, studio y compris.

### Comment ça fonctionne ?

Le principe est simple : des accélérations provoquent un « déséquilibre-rééquilibrage » qui génère un réflexe naturel de contraction de tous les muscles du corps.

Ces micro-contractions, rapides et intenses, permettent de faire travailler les muscles de manière plus efficace que si vous faisiez les mêmes exercices directement sur la terre ferme. (Jusqu'à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel, dit la notice).



Il paraît que 2 séances de 30 minutes par semaine permettent d'obtenir des résultats rapides en termes d'amincissement et de remise en forme, du coup j'en fait 3 ! Je trouve que la promesse du retour sur investissement est hyper séduisante. Durant mes six semaines de test, j'espère donc arriver à de vrais résultats.

Je suis fan de la télécommande qui rend la séance beaucoup plus fluide. Il est inutile de se baisser pour redémarrer la machine. C'est important puisque chaque exercice dure 30 secondes.



## JE VOUS CHOUCHOUTE 16 FEVRIER 2017

### Qu'attendre de cette collaboration homme-machine ?

Vous pouvez faire travailler indifféremment tous vos muscles : abdominaux, triceps, fessiers,...

Moi je ne pratique pas pour perdre de la graisse mais pour retrouver une forme physique minimale qui m'évitera les lumbagos à répétition. Après 5 grossesses successives en dix ans à un âge respectable, je crois que j'ai perdu absolument tout le bénéfice de la discipline que je me suis imposée durant les dix années précédentes. Par dessus le marché, dire que je souffre de relâchement cutané serait un euphémisme. Plus de fessiers, le dessous des bras qui se balade lorsque je fais « coucou » aux enfants, quant à la peau de ventre, elle est à l'image de ma famille : c'est à dire, nombreuse !



Je réalise donc des exercices de renforcement, de gainage et de tonification. Ils sont optimisés grâce aux accélérations délivrées par la machine.

Si votre homme a par exemple du ventre à perdre, mais que lui dispose encore de son capital « muscles, le coach vous propose outre une maîtrise de ses apports alimentaires et liquides, un entraînement de 5 minutes quotidien composé principalement de gainage de 30 secondes. Vous ajouterez à ces réjouissances du cardiotraining trois fois par semaines. Selon notre coach Power Plate, en principe, la perte de masse adipeuse intervient après 45 minutes de chauffe. Mais tenir 45 minutes sur la plateforme en marche est déjà une performance. Il est donc possible de faire 30 minutes en ajoutant 15 minutes de gainage lors de ces séances.



## JE VOUS CHOUCHOUTE 16 FEVRIER 2017

En ce qui concerne l'efficacité de l'entraînement régulier, les curieux et les sceptiques trouveront [les résultats d'études scientifiques sur le site de la marque](#).

Quelques problèmes spécifiques :

### **La cellulite, privilège des mères**

Vous n'en pouvez plus de votre cellulite qui gâche votre prochaine presta en maillot ? Certaines positions sur la plateforme vibrante vont entrainer une amélioration au niveau de la rétention d'eau. Du coup votre circulation sanguine dans les tissus sera meilleure, les tissus vont s'assouplir, et votre aspect « peau d'orange » s'estompera peu à peu. Bienvenue la fermeté et la nouvelle collection de maillots Aubade est au bout du tunnel....pour vous ! L'avantage majeur de la Power Plate pour les femmes et qu'elle permet de sculpter le corps, de l'affiner, sans pour autant prendre en masse musculaire.

### **Affiner le bas du corps :**

La position de SQUAT est la posture la plus basique. Elle permet de brûler avec intensité les graisses superficielles et profondes sans créer de volume musculaire. le résultat sera d'affiner les membres inférieurs de façon visible.

C'est aussi le résultat que j'espère obtenir en faisant « sécher » mes bras sans leur faire prendre de volume.

### **Mon objectif pour le mois à venir :**

Raffermer ma silhouette dans sa globalité grâce à une accélération de mon activité musculaire. J'espère que l'aspect de ma peau et des tissus de façon générale s'améliore.



*Juste pour prouver que je fais de vrais efforts et que la Power Plate ne fait pas tout toute seule !*



## JE VOUS CHOUCROUTE 16 FEVRIER 2017

A priori, les graisses vont elles aussi diminuer grâce à une activité musculaire nouvelle qui va augmenter mon métabolisme de base et activer la micro-circulation locale. Je draine mon corps car la circulation veineuse et lymphatique est relancée.

Mes premières sensations sont les suivantes :

Je travaille 30 minutes, 3 fois par semaine – de préférence le matin sur les conseils du coach qui ne recommande pas de pratiquer à moins de deux heures du coucher- en fait 25 minutes d'exercices et 5 minutes de massages.

J'enchaîne les exercices que je réalise deux fois par semaine au sol. Travail des adducteurs et abducteurs avec l'aide d'un élastique en résistance : travail excentrique et non concentrique pour ne pas prendre de volume mais plutôt d'affiner les muscles. Un travail concentrique signifie faire l'exercice de façon complète. Un travail excentrique c'est par exemple faire les battements mais de façon incomplète car limitée par la résistance de l'élastique.

J'en fais environ durant 120 secondes par tranches de 30 secondes et je passe d'une jambe à l'autre, de côté, derrière, de côté et je recommence.

Ensuite je fais de fausses tractions car je ne suis pas capable d'en faire des vraies. Je fais beaucoup de gainage. Je vais en résistance jusqu'à non pas me faire mal mais tout de même en « baver » réellement. On m'a expliqué que ce serait efficace lorsque ça commence à brûler ! Alors j'y vais de bon cœur. Le travail sur la plateforme vibrante n'est pas plus supportable que le travail au sol mais selon la notice, il serait plus efficace à transpiration égale ! Alors hauts les cœurs !

