

La Power Plate, on s'y met ?

Publié sur le site www.journaldesfemmes.fr écrit par JessicaXa

La Power Plate®, à domicile ou dans les centres sportifs, accompagne notre remise en forme. Mais quels sont les secrets de cette plateforme vibrante qui promet des résultats décuplés ? Réponse avec Christelle Benet, coach experte Power Plate France.



Qu'est-ce que la Power Plate ?

La Power Plate, utilisée dans les centres sportifs et par certains kinés, est une **machine vibrante qui permet de travailler l'ensemble de son corps de façon renforcée**. Le principe ? Des vibrations à basse fréquence provoquent un déséquilibre et obligent le corps à se contracter. Les réflexes musculaires sont optimisés, le travail de contraction accentué. L'ensemble de la chaîne musculaire (abdominaux, triceps, fessiers...) est engagé, toute la silhouette se gaine pour un travail global et harmonieux. Selon la posture et les exercices effectués sur le plateau vibrant, on peut travailler de façon ciblée les fessiers, les cuisses, les bras et même les abdos. Pour les modèles destinés aux particuliers (Compacte et Moove), des séances en vidéo sont proposées sur l'appli dédiée. On y retrouve de nombreuses séances par objectif (s'affiner, se muscler, s'étirer, mobilité, yoga...).

L'ADN de la Power Plate est un travail de renforcement musculaire et de gainage. Mais elle peut aussi être utilisée pour des séances d'étirements et de massage post workout.

Quels sont les bénéfices de la Power Plate ?

Machine de renforcement par excellence, la Power Plate (PP) possède de nombreux bénéfices. **Elle est aussi bien utilisée pour :**

- **La remise en forme**
- **La rééducation**
- **La préparation physique.**

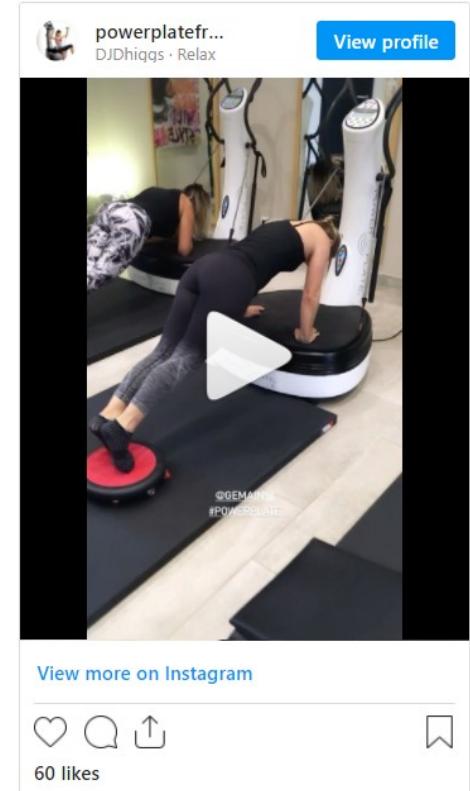


"La Power Plate vibre en 3 dimensions : de haut en bas, de droite à gauche et d'avant en arrière. Cette technologie rend le travail 3 fois plus efficace, assure Christelle Bénet, coach Power Plate. **On estime que 30 mn d'exercices sur la machine équivalent à 1 heure d'entraînement classique.** On obtient des résultats beaucoup plus rapidement !".

Le travail sur Power Plate a un effet gainant sur l'ensemble du corps. Au fil des séances, la silhouette est plus galbée, plus tonique, les muscles redessinés. "On a de super résultats sur l'ensemble du corps, les jambes s'affinent, les bras se redessinent. On peut aussi dessiner ses abdos mais là il ne faut pas avoir trop de graisse abdominale, nuance la coach. **En effet, la PP permet de se muscler mais pas de perdre du ventre.** Pour éliminer la graisse abdominale, il faut vraiment regarder du côté de l'alimentation afin de perdre du poids. Il est difficile de perdre cette graisse rien qu'avec le sport."

L'entraînement sur la machine vibrante a des effets sur la silhouette mais pas que. Pour l'experte, qui l'utilise depuis des années, **c'est aussi une machine de bien-être** : "La Power Plate est un outil complet qui ne travaille pas uniquement le muscle. Elle est aussi bénéfique sur le retour veineux et permet de **soulager les jambes lourdes**. Avec une meilleure circulation sanguine et lymphatique, l'effet peau d'orange et la cellulite s'améliorent. Elle permet de raffermir la peau, de **réduire la culotte de cheval**. On n'est plus uniquement dans l'esthétique, on est dans le bien-être général et une meilleure qualité physique de vie. Grâce à la plateforme, on aide le muscle à être en meilleure santé, les impacts sur les articulations en moins."

Et les résultats promettent d'être assez rapides : **"À raison de deux séances de 30min par semaine, on obtient de très bons résultats dès 15 à 20 séances.** À condition d'être régulière bien sûr." Les séances ne doivent pas être trop espacées dans le temps pour obtenir dès résultats dès 4 à 5 mois d'entraînement, promet la coach.



Quelles sont les limites ?

Bien sûr, si la Power Plate nous fait gagner du temps, elle ne doit pas être notre seule source d'activité car **elle ne peut pas remplacer une séance de cardio** qui fera grimper le cœur comme la course à pied, la marche rapide, un HIIT... Or, le cœur est le muscle le plus important à entretenir. La Power Plate doit donc s'inscrire dans une routine d'activité physique variée et complète car toutes les fonctions du corps doivent être entretenues et stimulées de façon régulière pour rester en forme. La Power Plate sera un parfait complément à son activité cardio, elle peut remplacer une séance quand on n'a pas le temps de faire une séance longue de renforcement.

Est-ce que la Power Plate fait maigrir ?

Il ne faut pas se tromper sur l'utilisation de la machine. **La Power Plate a une visée de renforcement musculaire pas de perte de poids.** La coach est catégorique, la PP c'est comme le sport : seul ça ne fait pas maigrir. "Pour perdre du poids, il faut brûler plus de calories qu'on en consomme. Si on fait du sport et qu'on mange davantage, on ne maigrira pas." La Power Plate a vocation à nous muscler, il ne s'agit pas d'une machine miracle qui fait fondre les graisses.

Pour qui ?

Si des sportifs de haut niveau comme Rafael Nadal, Lindsey Von, Serena Williams l'utilisent pour booster leurs entraînements et leurs performances, **toute personne en bonne santé (voir les contre-indications plus bas) peut utiliser la plateforme vibrante** : "Aussi bien des jeunes filles que de jeunes maman ou des femmes ménopausées. Toutes les tranches d'âge trouvent un intérêt dans cette machine. "J'ai même vu des personnes obèses se remettre au sport grâce à la machine", s'enthousiasme la coach. D'après la référente, les maisons de retraite s'équipent aussi. La machine permet aux seniors de travailler leur équilibre, leur proprioception, de renforcer leurs muscles en douceur.

Comment faire de la Power Plate ?

La Power Plate s'accompagne de plus de 170 programmes fitness, de quoi varier les plaisirs. **On travaille des pieds à la tête et choisit son training en fonction des ses objectifs** : fessiers, cuisses, mollets, bras. Dans son studio, Christelle utilise la Power Plate pour différentes pratiques : "Je fais bien sûr du renforcement mais aussi du Pilates, du TRX avec la machine. **On peut aussi ajouter des accessoires** comme des ballons ou des bandes élastiques ou faire du cardio comme un Tabata car **il est possible de sauter sur la machine.**" La coach nous conseille tout particulièrement les dips pour travailler les bras, le bridge, pour les fessiers et des abdos assis sur la machine, les jambes décollées du sol, "difficile, mais redoutable pour la sangle abdominale !".

À noter, pour les abdos, Christelle rappelle **l'importance de toujours bien serrer son périnée**. "On protège son plancher pelvien en contractant toujours ses abdos. Cela vaut pour les entraînements sur la Power Plate mais aussi pour les entraînements de manière générale."

Le bon tempo : deux à trois séances de 30min par semaine.

Quel est le prix d'une Power plate ?

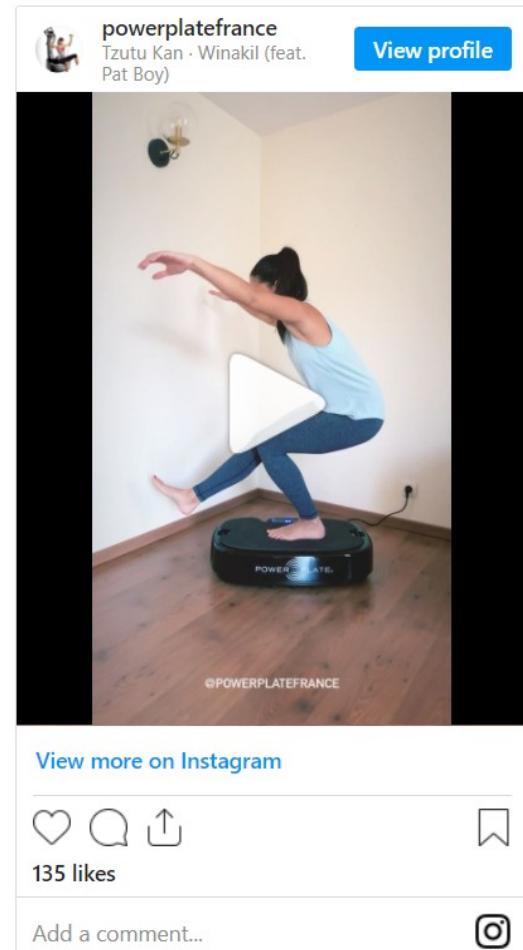
Power Plate Compacte actuellement à 2 190€
Tarif : Séance de 30 mn, 20€ à 30€ selon les centres

Les contre-indications

La Power Plate est idéale pour une personne en bonne condition physique. Elle est formellement déconseillée aux personnes souffrant :

- Arthrose
- Portant une prothèse
- Personnes avec des problèmes cardiaques.
- Cancer
- Décollement de la rétine
- Hernie discale
- Thrombose,
- Femmes enceintes

Les contre-indications à l'utilisation de la Power Plate doivent être soumises à un avis médical. Et pour éviter les lésions tendineuses, on fait attention à avoir une bonne posture, à fléchir un peu les genoux entre autre.



Test et avis de la Power Plate Compacte

Contrairement aux modèles professionnels, la version Compacte dédiée aux particuliers est moins imposante et ne possède de colonne. Elle propose moins d'exercices, une intensité plus faible. Mais son installation est on ne peut plus simple. On la branche, l'allume et c'est parti. La machine est livrée avec quelques séries d'exercices mais c'est sur l'appli que l'on retrouve le plus de séances complètes et ciblées et fonction de ses objectifs.

Les premières sensations sont un peu étranges, le corps doit s'habituer à ces vibrations qui remontent jusque dans la tête si on est mal positionnée. "Il ne faut pas avoir les jambes tendues sur la machine, **toujours garder les genoux un peu pliés**" conseille Christelle. Et puis, le corps s'habitue. On tente les exercices d'équilibre, enchaîne les squats, les fentes, les dips, les levers de bassin... On a besoin d'un certain temps pour trouver ses marques sur la machine, bien se positionner pour que les exercices soient efficaces. Effectivement, le lendemain d'une séance, de petites courbatures se font sentir notamment au niveau de la sangle abdominale, des bras et des épaules.

L'intérêt d'avoir une machine à la maison est de pouvoir s'entraîner quand on veut avec des routines toutes prêtes sur l'appli et un coach qui nous guide. **Le travail de gainage se fait bien ressentir sur les exercices d'équilibre. La partie massage est un peu moins convaincante.** La plateforme Compacte permet de s'entraîner de façon ludique à la maison, à tout moment.

Merci à Christelle Bénet, coach Power Plate.