

L'entraînement physique avec la Power Plate !

11 janvier 2016, par [Maude H. Richard](#)

On va débiter par une question bien simple.

Qui ici a décidé de prendre sa santé en mains pour l'année 2016 en guise de résolution?

Réponse: Moi, comme chaque année. Depuis plusieurs "1er Janvier", je ne respecte pas totalement mes résolutions. Elles tiennent durant les premiers temps, mais au bout de 1 ou 2 mois, je retrouve mes mauvaises habitudes qui n'étaient pas enfouies très loin. J'ai souvent opté pour la résolution "Perdre du poids, remise en forme, retrouver l'énergie que j'avais avant, augmenter mon tonus musculaire, etc."

Trop souvent j'ai été découragée par la rigueur et l'organisation qu'il faut pour aller au gym et je ne m'en cache pas. Je DÉTESTE le gym, l'entraînement solitaire, les routines, les séries, le jogging sur une machine, lever des poids et compter mes répétitions, tout ça, au centre d'un gymnase où d'autres personnes tentent eux aussi à leur façon d'être la meilleure version athlétique d'eux-mêmes.

En fait, cette "haine" envers l'entraînement physique est apparue en 2011 lorsque j'ai dû arrêter de pratiquer mon sport favori, le cheerleading, dû à une importante blessure sportive. Depuis ce temps-là, l'idée de me "tenir en forme" en allant "pomper du métal" dans un gym à ne faire qu'une tonne de répétitions de mouvements X,Y,Z me donnait mal au cœur. Mais une fois que t'as compris après ce bon nombre d'années que tu DÉTESTES le gym, il te faut tout de même un plan B, une nouvelle discipline, un sport motivant.

J'ai donc essayé le crossfit, je n'ai pas aimé. J'ai essayé la boxe, la boxe, j'ai bien aimé. Mais encore une fois, je me retrouvais à la case départ parce qu'il me manquait ENCORE de la motivation pour entretenir un horaire d'entraînement stable.

En étant collaboratrice au blogue, il nous arrive parfois d'avoir le privilège de pouvoir tester des produits et des services. J'adore ce rôle. Cette année, pour 2016, je me suis donc donné comme résolution d'essayer plus de choses, d'être encore plus ouverte d'esprit et d'être disponible pour la nouveauté. Bien que ce mode de vie ressemblait déjà à celui que je vivais en 2015, cette fois-ci j'ai décidé de me concentrer plus spécifiquement sur l'importance de la santé en général et du bien-être.

LE CAHIER
11 JANVIER 2016

Voilà pourquoi je me lance dans l'essai de nombreuses disciplines sportives pour peut-être ENFIN trouver LA MIENNE !

Aujourd'hui, je vous fait découvrir la POWER PLATE !

La Power Plate est un plateau semi ovale sur lequel on s'installe debout, couché, à genoux, sur les mains, sur les coudes, sur les pieds, etc. qui ne cesse de vibrer tout au long de l'entraînement. La plaque génère des vibrations (tu peux choisir l'intensité selon l'entraînement) qui font travailler le corps, tout en créant un petit déséquilibre tridimensionnel (parce que la plaque bouge de tous les côtés).



Déjà, plusieurs en sont adeptes en Europe, dans plus de 100 pays et ce, depuis plus de 18 ans. Je pense entre autres à Marie-Élaine Thibert qui a perdu énormément de poids avec cette méthode d'entraînement directement au Studio Vibrant.ca où je fais l'essai. Il paraîtrait que même certains joueurs du canadiens vibrent durant leur entraînement, tout comme : Courtney Cox, Rachel Weisz, Elle Macpherson, Clint Eastwood (pour combiner à son entraînement de golf) et Rafael Nadal, entre autres.

<http://lecahier.com/lentrainement-physique-avec-la-power-plate/>

La Power Plate offre donc un entraînement musculaire par accélération. Pourquoi? Parce que grâce aux vibrations en continu, le corps favorise les contractions musculaires plus intenses qu'à l'habitude, en plus de ressentir un "déséquilibre-rééquilibré" qu'il doit aussi gérer (contraction musculaire pour rétablir l'équilibre normal). La posture du corps détermine quel muscle sera le plus sollicité, mais grâce aux vibrations, la majorité des muscles est aussi sollicitée en tout temps pour maintenir l'équilibre.

La beauté dans tout ça est que l'entraînement sur Power Plate dure 25 minutes. Ce 25 minutes est comparable à 1 h 30 en gym régulier. C'est juste WOW. Mais pourquoi est-ce équivalent même s'il y a un si grand écart entre ces 2 périodes d'entraînement?

En fait, l'avantage est que la fibre musculaire est utilisée à 90% sur la Power Plate. Donc le muscle est à sa quasi pleine capacité. Lors d'un entraînement traditionnel, la fibre musculaire n'en est qu'à 35%. Voilà où est la différence. Mais attention, on se sent beaucoup moins "endurant" sur cette plaque vibrante (ce qui est logique, puisque le corps travaille beaucoup plus!) Résultat : ÇA TRAVAILLE FORT!

Quelques autres bienfaits :

- Augmentation de la densité musculaire et osseuse
- Diminution de la cellulite : Grâce aux vibrations, il y a moins de rétention d'eau et ça relance la circulation sanguine des tissus, ce qui détruit les amas graisseux.
- Perte de poids
- Prévention des maladies veineuses et cardiovasculaires : Les vibrations activent la circulation sanguine.



Petite parenthèse: plus tôt je vous ai dit que j'avais eu une importante blessure sportive. Entorse grade 3 à la cheville gauche, perte de cartilage : trou de 8 mm par 8 mm au haut de la maléole. Résultat : ma cheville est très feluette, se foule ultra facilement et je ressens de la douleur en permanence au niveau de la maléole parce que le sang circule parfois mal.

Lors d'une séance d'entraînement sur Power Plate, il y a un entraîneur certifié en TOUT TEMPS à nos côtés. Il est là, avec toi, pour chaque seconde de l'entraînement, pour te guider, te coacher, t'encourager! C'est magique! La séance d'entraînement passe donc par 3 étapes:

– **Renforcement musculaire**

– **Stretching**

– **Massage et relaxation : OMG!** Cette étape est en train de révolutionner MA VIE. Au Studio Vibrant.ca, les entraîneurs t'offrent à la fin de ton entraînement un massage. Tes jambes sont déposées sur la plaque vibrante et l'entraîneur passe au dessus en toi avec un gros ballon en émettant une pression sur l'autre côté de tes jambes. Résultat : sensation vibrante tellement relaxante pour le muscle qui a travaillé fort, circulation optimale de sang des les vaisseaux sanguins. Elle est là ma révolution ; ma cheville est en extase lors de ce massage. Ce drainage offre une excellence circulation sanguine jusqu'à ma cheville et j'y vois une amélioration instantanée !

Pour couronner le tout, j'aurai droit à 10 séances d'entraînement de Power Plate au Studio Vibrant.ca de Boucherville. WOW quel cadeau! D'ici là, je suivrai un programme d'entraînement pour sentir, voir et vous partager ces résultats d'ici la fin du mois! J'ai vraiment très hâte! Ce sera définitivement un bel incitatif pour garder ses résolutions cette année !

Sur ce, je vous encourage dès maintenant à réserver votre séance gratuite pour essayer! C'est juste ICI. Et en plus, au studio Vibrant.ca, il est possible de se procurer des reçus en naturothérapie pour les impôts ou les assurances! C'est génial !

Un énorme merci à Chantal Héroux, la propriétaire des Studio Vibrant.ca, de m'offrir cette opportunité de remise en forme et cette belle découverte de la Power Plate !

On se reparle le 31 janvier pour découvrir les résultats d'après 10 séances!

