

## On se remet au sport avec le Power Plate...

Publié le 1<sup>er</sup> avril 2017, par [Tia Genet](#)



Depuis plusieurs années, je pratique le Power Plate comme sport de complément, à raison de 2 ou 3 séances par semaine selon mes envies, car je fais d'autres sports à côté. Personnellement, je trouve cette méthode très efficace et idéale quand on n'a pas beaucoup de temps à consacrer au sport (une séance ne dure que 30 min) – ou parfaite en sport de complément en plus d'un autre sport qui sera plus cardio ou intensif par exemple.

- C'est également adapté aux personnes "rouillées" qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps. Dans ce cas, une dizaine de séances de Power Plate permet de s'y remettre, avant de passer éventuellement à une autre activité plus intensive ou cardio par exemple.
- Un mois avant d'aller skier, tu peux faire 5 ou 10 séances afin de préparer tes muscles et tes articulations aux mouvements spécifiques du ski (prévoir le programme "ski" avec le coach)
- Pour celles ou ceux qui n'aiment pas le sport mais qui souhaitent quand même s'entretenir, le Power Plate est fait pour vous ;)

### Le power plate qu'est ce que c'est ?

C'est une plateforme vibrante qui stimule les muscles par accélérations.

Selon les explications fournies par les créateurs de PP, ces accélérations provoquent des contractions musculaires rapides et intenses, dans l'ensemble des muscles du corps : abdominaux, triceps, fessiers,...

Cette stimulation unique permet de solliciter les muscles à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel. Les vibrations émises par le Power Plate en continu provoquent un effet « déséquilibre-rééquilibré » à travers tout le corps ce qui favorise les contractions musculaires, et selon notre posture sur le plateau vibrant, certains groupes musculaires vont être plus sollicités. Grâce à la machine, et au prix d'un entraînement régulier, on muscle, tonifie et redessine sa silhouette...attention cependant aux idées reçues, la machine ne fait pas tout le travail, loin de là... Ses vibrations amplifient les contractions de nos muscles certes, mais c'est bien moi qui les contracte... et c'est dur ;)

Pour résumer : on retient que nos muscles sont ultra stimulés par le Power Plate..ah et précision importante qui va en motiver plus d'une, ces vibrations ont un effet bénéfique contre la cellulite et la rétention d'eau.

Plus d'infos : <http://www.powerplate.fr>

### Comment se passe une séance ?

Tout d'abord, je précise que personnellement, je préfère pratiquer le PP dans une salle de sport avec un coach, pratique la plus courante car cela permet de faire des exercices adaptés à mes besoins, de les faire correctement, de ne pas me faire mal (au dos surtout) et d'avoir les encouragements de mon petit coach préféré quand ça devient difficile (les fessiers par exemple ;) Mais tu peux aussi faire ça comme une grande à la maison (encore faut il acheter la machine qui coûte une petite fortune ;)

*Pour en revenir à ma séance dite "normale" et donc avec un coach :*

On définit ensemble ce qu'il faut travailler... dans mon cas, je travaille tout, bras, fessiers, cuisses, abducteurs, ados... bref la totale. Bien sûr, en 1 séance, on ne fait pas forcément tout mais on essaye et mon coach me prépare un programme assez complet et surtout adapté, qu'il varie au cours de la semaine afin de remplir les objectifs.

*Quelques exemples d'exercices ci-dessous pour te donner une idée :*



## MAGIC BEANS AND HAPPINESS 1 AVRIL 2017

### # L'effort :

Les exercices durent entre 30 secondes et 1 min voir plus selon ton niveau .On peut aussi utiliser des élastiques, des poids, un ballon ou autres pour "corser" un peu l'exercice. Pendant 25 bonnes minutes, tu alternes donc les exercices de squats, de fentes, d'abdos, de pompes, de battements de jambes avec élastiques, des fessiers... Lors de ma toute première séance de Power Plate, j'ai été surprise de l'intensité du travail musculaire... et le lendemain et pendant plusieurs jours, j'étais courbaturée de la tête aux pieds...

### # Le réconfort:

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées au massage... et on apprécie Le coach augmente la fréquence de vibrations et tu t'allonges sur la plateforme (seulement des pieds jusqu'au dessous des fesses pour ne pas s'abîmer le dos) et on laisse le Power nous masser les jambes, recto, verso, et sur les côtés des cuisses. Ce massage draine, calme les courbature et fait circuler la lymphe... parfait pour nos petits capitons rebelles ou autre rétention d'eau...

### # Résultats:

Pour ma part, j'ai vu les résultats au bout de 5 séances, (en y allant plusieurs fois par semaine) et une vraie différence au bout de 10 séances. On progresse rapidement si l'on est assidu(e) et notre corps se raffermi à vue d'œil. La cellulite ou la rétention d'eau s'améliore, ainsi que la tonicité de la peau.

Pour des résultats optimums, on peut effectuer quelques changements dans ses habitudes alimentaires + massages anticellulite ou drainant+ petite crème minceur appliquée avant la séance de PP (cf post sur la cellulite) L'idéal est quand même de faire du Power Plate en sport de complément. Tu peux par exemple alterner 1 ou 2 séances de power plate/semaine avec un sport plus cardio comme les entraînements de boxe, ou avec des cours collectifs genre "fitness" un peu plus "dynamiques".



MAGIC BEANS AND HAPPINESS  
1 AVRIL 2017

# Petits bémols

- si tu es enceinte, le power plate n'est pas autorisé.
- si tu es sport addict ou pour celui ou celle qui recherche un sport "intensif" ou tu te dépenses, ou tu transpires, ou tu te dépasses genre Boot Camp ou Cross Fit ... le Power Plate n'est pas pour toi, ou alors en complément de tes autres pratiques. Ceci dit, le PP te permet de travailler tes muscles différemment, plus en profondeur, donc cela vaut peut être la peine d'essayer.
- si tu es fragile du dos ou de la tête: certaines personnes ne supportent pas les vibrations, mais comme en général la première séance est offerte, tu peux essayer pour être fixée. Et pour le dos, si tu as quelques problèmes dos mieux vaut éviter le PP ou demande conseil au coach et à ton médecin avant.
- le bon choix du coach, c'est très important. Un bon coach power plate est agréé PP, il est là pour corriger tes mouvements, t'encourager, te rassurer, t'aider à atteindre les objectifs fixés en te faisant un programme adapté à ton corps et surtout à tes capacités. De plus, un bon feeling est nécessaire avec le coach car tu vas être amenée à le voir souvent (enfin en théorie), et tu dois pouvoir lui faire confiance dans les exercices qu'il te propose. Savoir que s'il te pousse, c'est que tu peux le faire...
- le prix: le PP ce n'est pas donné, il faut compter environ 25-35 euros selon la séance. Le mieux est de prendre un abonnement de 10 ou 20 séances pour avoir la séance moins cher.

**Mon adresse @ Paris** ... J'ai mes habitudes dans cette petite salle de sport toute mignonne et accueillante, à Bastille. Mon coach Laurent est un amour et en plus on s'entraîne dans la bonne humeur. Quant à Irit, la responsable du centre, elle est adorable également. Il n'y a que 4 machines dans la pièce, ce qui est très appréciable, et Laurent s'occupe pleinement de chacune d'entre nous, en nous encourageant à coup de "on lâche rien". J'espère avoir répondu à toutes tes interrogations sur le PP.

Maintenant y'a plus qu'à ☺

~~I'm tired~~  
~~It's too cold~~  
~~It's too hot~~  
~~It's raining~~  
~~It's too late~~  
Let's go