

## Comment se muscler avec la Power Plate quand on est un homme ? Se muscler sans souffrir avec la Power Plate, c'est possible ?

2 juin 2016

La Power Plate veut faire rimer exercice physique avec bien-être. Mais comment utiliser au mieux cette plateforme vibrante pour se muscler et mincir ?



Elle produit entre 30 et 50 vibrations par seconde, **30 minutes de son utilisation correspondent à plus d'une heure de musculation**, deux ou trois séances de 10 minutes hebdomadaires suffisent pour atteindre ses objectifs, elle fait travailler tous les muscles sans que l'on s'en rende compte. Il est ici question de la **Power Plate**.

La [Power Plate](#), c'est cet appareil d'entraînement physique qui semble posséder toutes les qualités pour vous, messieurs. Oui, vous qui voulez [augmenter votre masse musculaire](#) sans pour cela investir des efforts considérables. Vous qui voulez [faire disparaître votre petite brioche ou vos poignées d'amour](#) avant de faire le beau gosse à la plage. Mais ne dit-on pas qu'aucun résultat n'est possible sans efforts ? No pain no gain ? La Power Plate veut être l'exception confirme la règle.

Article complet : <http://www.masculin.com/musculation/12684-se-muscler-avec-power-plate/>

## La Power Plate, comment ça marche ?

La Power Plate est une machine de [renforcement musculaire](#) munie d'une simple plateforme vibrante pour la version compacte, mais aussi d'une console et d'un écran pour les autres.

On monte sur la plateforme, on règle l'intensité et le plateau émet des **vibrations basse fréquence** qui, selon la posture que l'on prend, sollicitent tous les muscles en entraînant leur étirement, leur contraction et conséquemment leur développement. Le tout, sans souffrir ou presque. Mais peut-on vraiment parler d'une activité physique efficace lorsque c'est la machine qui fait tout le boulot ?



## De bonnes raisons de se mettre à la Power Plate

Même si l'on a l'impression de ne fournir aucun effort physique, on travaille très fort, la présence de fatigue et de [courbatures](#) le lendemain – voire avant – en faisant foi. Finalement, on se retrouve ici un peu dans le même cas qu'avec l'[électrostimulation](#).

La Power Plate comporte de **nombreux avantages**. Elle améliore la circulation sanguine, augmente la force musculaire sans risque de blessure, permet aux cellules d'être rapidement approvisionnées en énergie, contribue à éliminer les toxines, réduit les tensions musculaires, favorise une bonne posture et a des effets bénéfiques sur la coordination

Article complet : <http://www.masculin.com/musculation/12684-se-muscler-avec-power-plate/>

## Efficace ? Oui. Miraculeuse ? Non

Dans les faits, la Power Plate remplit ses promesses. Mais attention, **il ne s'agit pas d'une "machine miracle"** ! La Power Plate ne permet par exemple pas de travailler [l'endurance cardiovasculaire](#) et ne remplace donc pas le sport. De même que vous ne parviendrez toujours pas à maigrir ou à sculpter votre corps si votre [hygiène de vie](#) et votre [alimentation](#) laissent à désirer par ailleurs.

En outre, les exercices sur ce type d'engin puissant ne s'improvisent pas et il est **recommandé d'être encadré par un professionnel** pour éviter notamment les troubles articulaires ou tendineux.



## 5 exercices pour se muscler et mincir avec la Power Plate

Pour vous aider à mieux appréhender le fonctionnement de la Power Plate, voici **5 exercices décryptés pour vous aider à affiner votre silhouette**. [Squats](#), [pompes](#), [gainage](#), massage... vous allez voir que la Power Plate permet un entraînement très complet pour peu que vous l'utilisiez correctement.

Article complet : <http://www.masculin.com/musculation/12684-se-muscler-avec-power-plate/>



**Etirement des ischio jambiers (2x30s)**

**A**

Placez le talon sur la plate forme. Gardez la jambe tendue, le pied relevé et le buste droit. Penchez vous vers l'avant. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



**Etirement du fléchisseur de la hanche (2x30s)**

**B**

Placez les pieds devant la plate forme et contractez les fessiers. Poussez les hanches vers l'avant jusqu'à ressentir la tension. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

**ETAPE 1**

ETIREMENT

DURÉE : 30 SECS

AMPLITUDE : LOW



**Equilibre sur une jambe (2x30s)**

Tenez vous sur la plate forme et pliez le genou. Pliez l'autre jambe & tenez le buste droit. Tenez 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

**ETAPE 2**

EQUILIBRE

DURÉE : 30 SECS

AMPLITUDE : LOW



**Squat statique (1x60s)**

**A**

Tenez vous les 2 pieds sur la plate forme. mettez vous en position assise en fléchissant les hanches et les genoux. Imaginez vous assoir dans une chaise.



**Pompe tenue (1x60s)**

**B**

Placez les mains sur la plate forme et les pieds au sol. Abaissez votre corps jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés.



**Appui triceps (1x60s)**

**C**

Tournez le dos à la Power Plate, placez les mains sur la plate forme & placez vos jambes pliées devant vous. Descendez jusqu'à ce que vos coudes soient sur un angle à 90 degrés puis maintenez la position sans que vos fesses touchent le sol.



**Biceps avec les sangles (1x60s)**

**D**

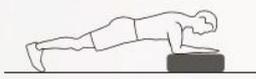
Tenez vous sur la plate forme, le buste droit. Ajustez les sangles à hauteur de coude. Contractez le biceps et maintenez le niveau de tension.

**ETAPE 3**

RENFORCEMENT

DURÉE : 60 SECS

AMPLITUDE : LOW



**Planche frontale (1 x 30 s)**

— A —

Placez les avant bras sur la plate forme. Bras et jambes écartées (largeur d'épaules). Contractez les poings et appuyez vers le bas avec vos avant bras (pas vos coudes).



**Pont avec les fessiers (1 x 30 s)**

— B —

Allongez vous sur le dos devant votre Power Plate. Fléchissez les orteils et enfoncez les talons dans la plate forme. Levez les hanches à 45 degrés et tenez la position.

**ETAPE 4**    **GAINAGE**    **DURÉE : 30 SECS**    **AMPLITUDE : LOW**



**Massage des ischio jambiers (1 x 60 s)**

— A —

Allongez vos 2 jambes sur la Power Plate, sans que vos fessiers ne touchent la plate forme, gardez le visage relevé. Relaxez vous.



**Massage des mollets (1 x 60 s)**

— B —

Allongez vous devant la power Plate, le visage relevé. Placez vos mollets sur la plate forme et détendez vous. Etirez les pieds vers vous.

**ETAPE 5**    **MASSAGE**    **DURÉE : 60 SECS**    **AMPLITUDE : HIGH**

La Power Plate compacte est accessible à 2490 euros. Comptez 7490 euros pour le modèle haut de gamme Power Plate my7.