

## A découvrir : la Power Plate débarque chez vous

2 Décembre 2016

**Plus besoin de se déplacer dans son club de fitness ou chez son kiné, la Power Plate débarque chez vous.** Adaptés à vos besoins et à vos disponibilités, les programmes Power Plate permettent, grâce au coaching vidéo en live via une webcam ou avec l'application mobile, un accompagnement complet et sans risque directement à domicile. Quel que soit votre niveau, vous pouvez vous exercer à la maison, avec des résultats plus que probants. *Explications avec Jérôme Sordello, formateur Power Plate.*



### **Mince.fr : Comment fonctionnent les machines Power Plate ?**

**Jérôme Sordello :** Le concept de la Power Plate repose sur les microvibrations du plateau qui, par réflexe naturel de recherche d'équilibre, suscitent les contractions musculaires. C'est un processus idéal pour optimiser le travail musculaire. Et les chiffres le prouvent. Lors d'un effort classique, les muscles sont sollicités, au niveau de l'intensité, à hauteur de 30 à 40 %. Avec la Power Plate, ce chiffre passe à 97 %. La raison : pour maintenir cet équilibre, on réalise des exercices de gainage, de renforcement et de tonification musculaire très ciblé et intense.

### **Les exercices de la Power Plate font-ils perdre du poids et de la masse grasse ?**

**J. S. :** Absolument. Pour perdre du poids, il faut accroître ses dépenses énergétiques, liées aux contractions dues à la machine, pour contrebalancer les apports énergétiques. J'ai l'habitude de dire que l'on a tendance à devenir ce que l'on mange. Alors pour perdre de la masse grasse, il faut impérativement mener de front régime alimentaire et programme de Power Plate. Sachez qu'une session de 28 minutes de sport sans vibration, vous fait perdre en moyenne 250 calories, mais avec vibrations, c'est 295 calories. D'autant que ces vibrations entraînent des variations hormonales dues à la diminution de cortisol (hormones du stress) qui agit alors sur le déstockage des graisses, sur leur élimination et donc sur un affinement de la silhouette.

Retrouvez l'article :

<http://www.mince.fr/a-decouvrir-la-power-plate-debarque-chez-vous-2016-12>

**Comment se déroule une séance de Power Plate ?**

**J. S. :** L'application ou les vidéos proposent des programmes d'entraînement complet. Comme toute activité physique, il faut commencer par la préparation, par l'échauffement dynamique. S'ensuit un travail sur l'équilibre et la coordination, puis des exercices de gainage, notamment abdominal. On en vient ensuite au renforcement musculaire, avec fentes, squats et pompes. Puis on termine avec un retour au calme composé d'étirements et de massage, pour une récupération optimale. Oui, des massages, car en posant directement les jambes, cuisses ou mollets sur la machine et en modifiant ses paramètres, une sorte de micro palper-rouler détendra et apaisera vos muscles. Tous les exercices classiques de renforcement musculaire peuvent ainsi se faire sur le plateau. Il ne vous reste plus qu'à choisir parmi les 200 programmes proposés, avec possibilité d'un coach virtuel intégré dans certaines machines.

**Auriez-vous des recommandations particulières à faire ?**

**J. S. :** Comme les exercices effectués sollicitent énormément les muscles, il convient d'en prendre soin, de bien les entretenir et de ne pas faire n'importe quoi avec. Deux préconisations s'imposent : ne cherchez pas à dépasser le temps indiqué, 30 minutes sont largement suffisantes, et privilégiez la position de travail statique. Effectuez 2 à 3 séances hebdomadaires d'une durée comprise entre 25 et 30 minutes. Pas plus ! Les résultats sont déjà très probants. Comptez en moyenne une perte de 11 % du poids du corps au bout de 6 mois, soit 1,5 à 2 kilos par mois.

**Existe-t-il des contreindications médicales ?**

**J. S. :** Oui, mais il s'agit des contreindications médicales classiques communes à toute pratique sportive, comme pour les femmes enceintes, les porteurs de pacemaker, les personnes souffrant de problèmes veineux, les personnes souffrant des tumeurs cancéreuses (car à cause de la circulation lymphatique, on préfère éviter de faire migrer les cellules cancéreuses) ; les porteurs d'implants dentaires, oculaires, mammaires dans les premiers temps de leur pose. Avant toute utilisation de la Power Plate, faites appel à votre médecin.

Grâce à la Power Plate, on se maintient en forme, on redessine sa silhouette, on perd du poids et on se tonifie, idéal avant ou après les fêtes de fin d'année. Alors, tous à vos machines !

**[Pour plus d'info sur les machines ou les programmes, consultez le site officiel Power Plate.](#)**

Retrouvez l'article :

<http://www.mince.fr/a-decouvrir-la-power-plate-debarque-chez-vous-2016-12>