

## MM RADIO – MM FIT : L'Electrostimulation & Vibration Musculaire, Sport Facile ?

1 décembre 2016, par [MM Radio](#)

Emission présentée par Angela Peauty : MM Fit

Invités experts : Frédéric Paupert, coach individuel et cofondateur du studio de coaching privé Workout & Detox, et Eric Foucaud, coach individuel, formateur Power Plate et fondateur du studio Power Denfert.

L'électrostimulation et la vibration musculaire sont des pratiques développées au départ pour les athlètes de haut niveau. Aujourd'hui les produits sont proposés au grand public.



(Crédit photo : Mail Movement)

Ecouter le podcast de l'émission :

[www.mailmovement.com/MMRADIO/mm-fit-lelectrostimulation-vibration-musculaire-sport-facile](http://www.mailmovement.com/MMRADIO/mm-fit-lelectrostimulation-vibration-musculaire-sport-facile)

### Quelques extraits de l'émission :

Eric Foucaud : « C'est une vibration qui arrive de l'extérieur. Power Plate, c'est un plateau avec trois vibrations (droite gauche, avant arrière, haut bas). Elle est médicalisée, il y a 95 études sur la Power Plate. Ce n'est pas un jouet, c'est une machine professionnelle ! »

« On conseille vivement aux clients d'avoir des coaches et de suivre des formations. Pour les personnes qui ont une Power Plate chez elles, je propose des cours par webcam. Après la prise de rendez-vous, les gens sont chez eux, il faut une webcam de bonne qualité et une Power Plate. Ce sont des séances d'une demi-heure... Même avant d'aller bosser. »

« On peut travailler avec des personnes de niveau débutant et de niveau ultra confirmé. Il faut faire de la Power Plate encadrée, avec un coach. Même moi quand je m'entraîne, je prends un coach ou je me regarde en vidéo pour me corriger. »

## **Comment ça marche ?**

« Tu accélères la prise en charge musculaire, au niveau de la fibre. Sans appareil extérieur tu es à 37% en moyenne alors qu'avec cet appareil tu atteins jusqu'à 97%. [...] Avec Power Plate l'effort dure 30 ou 60 secondes en 30 ou 40 hertz, pour des séances de 30 minutes, avec 5 à 8 minutes de massages. »

« Oui, il est possible de perdre du poids avec ces appareils. Le muscle est une fibre entourée plus ou moins de gras. Plus le muscle chauffe, plus il a besoin de se nourrir, plus il va grignoter les cellules adipeuses. [...] Donc tu perds du poids ! »

« L'électrostimulation et la vibration sont des bons compléments pour les sportifs. »

« Aujourd'hui il y a de plus en plus d'hommes qui font de la Power Plate, et on propose des programmes fait exprès pour les garçons ! »

« On peut faire des exercices classiques, comme les squats, les pompes, du gainage... Pour les exercices sautés, ce qu'il faut comprendre c'est que la vibration fonctionne quand on est sur la Power Plate. Après le saut, il faut rester un peu plus longtemps sur le plateau pour bénéficier de la vibration. »

« Attention, ne jamais mettre le viscéral sur la machine. »

## **Les bienfaits santé :**

« Tu accélères la circulation sanguine, pour une meilleure oxygénation. Chez Power Plate les études montrent que c'est bon pour limiter l'ostéoporose. »

« Il y a 95 études scientifiques sur la Power Plate. »

« Il y a une commission médicale et une commission sportive pour répondre aux questions des clients et des coachs. »

## **Une Power Plate est ce que ça fait du bruit ? :**

« Il faut mettre un tapis et il existe des plateaux anti-vibrations distribués par la marque. On entend rien ! »