

**Femme
actuelle.fr**



Power Plate : l'arme anti-cellulite

Par Marie François

Dites adieu à la cellulite grâce au Power Plate. Cette machine composée d'ultrasons permet de déstocker les graisses avant qu'elles ne soient éliminées sur la fameuse plaque vibrante. La Power Plate, adoptée par les stars qui surveillent leur ligne est donc un véritable allié dans la lutte contre les capitons. A pratiquer chez vous ou en salle mais toujours en suivant les conseils d'un coach pour éviter les blessures, la Power Plate vous garantit une ligne d'enfer toute l'année. Explications.

Pour qui ?

Le Power Plate peut-être pratiqué par pratiquement tout le monde sauf avis contraire du médecin. Ce sport est idéal pour les personnes qui recherchent un amincissement rapide et localisé (fesses, cuisses ou abdos). La Power Plate permet aussi de retrouver une peau lisse car cet appareil s'attaque à la cellulite.

Comment ça marche ?

La Power Plate est une machine équipée d'une plaque vibrante sur laquelle on pose les deux pieds. L'intensité se règle selon le niveau de chacun et c'est parti pour 15 à 20 minutes d'exercices où vos muscles seront sollicités pour que vous puissiez garder l'équilibre. Avec la Power Plate vous pourrez faire des exercices debout, assises, appuyez sur les bras... l'idéal est de travailler avec un coach pour être certaine de bien réaliser les exercices et de ne pas confondre courbatures et blessures.

Power Plate spéciale : le Narl 517. Pendant 10 min, cette machine libère des ultrasons qui mitraillent la zone à

traiter. Pendant les 10 min suivantes, la plaque vibrante contraint l'organisme à consommer les graisses libérées pour fournir de l'énergie aux muscles qui travaillent.

Quels résultats espérer ?

Les spécialistes du domaine Power Plate vous promettent des résultats visibles en une quinzaine de séances (-3 cm à -5 cm selon les zones traitées). Les études ont démontré que le travail sur la sangle abdominale était particulièrement efficace. Après, pas de miracle, le Power Plate ne suffit pas. Vous devez aussi faire attention à ce que vous mangez.

Ça coûte combien ?

Comptez environ 55 euros la séance dans les salles de sport ou les instituts. Vous pourrez trouver aussi des forfaits sous forme de cure. Si vous devez fan du Power Plate, sachez qu'il faut compter environ 2000 euros pour l'achat d'une machine chez-vous...