santé magazine

POWER PLATE®

SANTÉ MAGAZINE
JANVIER 2016

8 MACHINES POUR RESCULPTER SA SILHOUETTE

8 MACHINES POUR RESCULPTER SA SILHOUETTE

	LE BODYSCULPTOR Le drainage corporel… de la tête aux pieds.	LE CELLU M6 Le champion du palper-rouler.	LE LIPOCONTRAST Le chaud-froid-chaud.	LA POWER PLATE Se muscler autrement.
PRINCIPE	Cet appareil associe la technique d'un champ magnétique et le drainage corporel par micropression. Plusieurs zones peuvent être traitées en même temps (bras, ventre, hanches, culotte de cheval, ovale du visage). Son plus : un effet relaxant.	Il s'agit du palper-rouler mécanique, dont la méthode s'est perfectionnée depuis toutes ces années, avec des protocoles qui ciblent le raffermissement cutané, l'élimination de la peau d'orange… La cliente enfile un panty pour faciliter le passage de l'appareil.	Un embout est appliqué et aspire légèrement la zone à traiter. Les adipocytes (cellules graisseuses) sont exposés 10 min à 41 °C, puis 35 min à 3 °C, enfin 15 min à 41 °C. Les zones souvent traitées : le ventre, les poignées d'amour, la culotte de cheval, l'intérieur des genoux.	Il s'agit d'une plateforme, qui génère des accélérations provoquant une contraction des muscles. Les exercices effectués permettent de mieux faire travailler les muscles que pendant un entraînement traditionnel. À terme, l'objectif est de raffermir la silhouette.
POUR QUI	Profil ▲	Profil ■	Profil ▲	Profil ●
PROTOCOLE	La cure traditionnelle prévoit 12 séances de 30 min pendant 4 à 6 semaines, à raison de 2 à 3 séances par semaine.	Compter 6 séances pour un déstockage graisseux, et un raffermissement cutané à partir de 12 séances.	1 à 2 séances à 30 jours d'intervalle.	2 séances de 30 min par semaine.
RÉSULTATS	Une étude clinique sur 22 personnes a constaté des pertes centimétriques réelles (jusqu'à deux tailles).	Les études sont nombreuses et prouvent des résultats positifs dès la première séance sur la rétention d'eau, puis quelques séances sur la fermeté et l'amélioration de la peau d'orange.	Environ un [illegible] du bourrelet est censé disparaître. Les résultats ne sont jamais visibles immédiatement, mais 80 % du résultat final doit être évident au bout de 30 jours.	Des études prouvent que l'utilisation régulière de la Power Plate, en complément d'un régime alimentaire, permet une perte de poids et une diminution de la graisse viscérale.
BUDGETS	570 € la cure de 12 séances de 30 min.	30 € les 15 min. Au total, 360 € pour 12 séances.	De 200 à 400 € la séance, selon le praticien et la zone traitée.	30 € la séance de 30 min. 250 € les 10 séances.
OÙ	Dans les centres de remise en forme.	Dans les centres de beauté, les spas ou chez le kiné. Liste sur lpgsystems.fr	Chez le dermatologue ou le médecin esthétique.	Centres de remise en forme (powerplate.fr).
CONTRE-INDICATIONS	Le port d'un stimulateur cardiaque, la grossesse, des problèmes veineux importants sont à signaler.	Problèmes de microcirculation.	Maladie de Raynaud, urticaire au froid, problèmes circulatoires… La zone concernée ne doit pas être inflammée.	Grossesse ou accouchement récent. En cas de doute, ne pas hésiter à consulter son médecin.

46 Santé magazine janvier 2016

	LA POWER PLATE Se muscler autrement.
PRINCIPE	Il s'agit d'une plateforme, qui génère des accélérations provoquant une contraction des muscles. Les exercices effectués permettent de mieux faire travailler les muscles que pendant un entraînement traditionnel. À terme, l'objectif est de raffermir la silhouette.
POUR QUI	Profil ●
PROTOCOLE	2 séances de 30 min par semaine.
RÉSULTATS	Des études prouvent que l'utilisation régulière de la Power Plate, en complément d'un régime alimentaire, permet une perte de poids et une diminution de la graisse viscérale.
BUDGETS	30 € la séance de 30 min. 250 € les 10 séances.
OÙ	Centres de remise en forme (powerplate.fr).
CONTRE-INDICATIONS	Grossesse ou accouchement récent. En cas de doute, ne pas hésiter à consulter son médecin.