

La Power Plate pour les seniors

21 juin 2016

Si la Power Plate est déjà pratiquée par des millions de femmes qui souhaitent mincir et se raffermir elle est aussi très efficace pour les seniors qui veulent rester en forme. Grâce à son principe d'accélération qui provoque des contractions musculaires rapides, elle permet aux [seniors actifs](#) de se maintenir en forme et présente des effets bénéfiques sur de nombreux désagréments liés à l'âge.



La Power Plate est une très bonne solution pour s'entraîner efficacement mais en douceur ! Et ce, grâce à ces 2 principaux avantages :

- L'absence de charges : on travaille sans poids sur la Power Plate, ce qui réduit considérablement le risque de se blesser.
- La possibilité d'adapter facilement le niveau d'effort par une position de travail plus ou moins facile (par exemple, plus on fléchit en squat et plus on travaille). La Power Plate offre la possibilité de travailler de manière statique, semi statique ou assise.

Grace à un entraînement sur Power Plate, les seniors vont pouvoir continuer d'entretenir leur corps et renforcer leur tonus musculaire sans risque et à leur rythme ! La Power Plate permet également d'améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements grâce à des séances courtes et douces, ne comportant que quelques petits étirements.

Prévenir les problèmes de santé liés à l'âge grâce à la Power Plate



Prévention de l'ostéoporose par augmentation de la densité osseuse.

Synonyme de fragilité osseuse, l'ostéoporose touche 30% des femmes de plus de 65 ans. Elle est également responsable de 145 000 fractures par an. Les sports à impact, comme le jogging ou le tennis, permettent de lutter contre la perte de la densité osseuse. Cependant, ces activités sont parfois difficiles à pratiquer, notamment pour les personnes âgées. C'est là qu'intervient la Power Plate. Plusieurs études (notamment celle de Steve Boonen à l'université de Louvain, Belgique) ont prouvé que les vibrations de la Power Plate permettent d'augmenter sensiblement la densité minérale des os. Une activité physique régulière sur la Power Plate peut donc être utile à la prévention de l'ostéoporose.

Prévention des chutes

Le docteur Michel Cabrol, médecin rééducateur et médecin du sport, a mis au point avec des kinésithérapeutes un projet expérimental consistant à proposer aux pensionnaires d'une maison de retraite, située à Cannes, des programmes d'exercices sur Power Plate. « Cela s'est avéré particulièrement utile pour 'remettre en route' le travail musculaire, de façon statique, sans que le patient fasse trop d'efforts » déclare le Docteur Cabrol.

La Power Plate permet aux séniors de récupérer une certaine force musculaire au niveau des membres inférieurs. Elle stimule également les centres proprioceptifs situés au niveau de la plante des pieds. Ces centres, faisant office de récepteurs, vont transmettre l'information au cerveau qui, progressivement, reprogrammera sur son « disque dur » la notion d'équilibre. Ainsi, la Power Plate peut contribuer à délivrer les personnes âgées du cercle infernal dont elles sont prisonnières : alitement prolongé, fonte de la masse musculaire, diminution de la densité osseuse, chute, peur de se remettre debout et, finalement, sédentarité et immobilité.

Soulagement de la douleur

Une séance statique sur Power Plate peut être très efficace pour les personnes âgées se plaignant de mal de dos. Assis sur la Power Plate, en programmant des séances de trente secondes, à faible intensité, en alternance avec des temps de repos de même durée. La séance peut également avoir lieu debout, sans aucun mouvement à exécuter : grâce aux vibrations, les muscles sont obligés de réagir, le corps se détend et un bien-être s'installe. À la fin de la séance, le ressenti est toujours positif. Le Docteur Michel Cabrol a constaté chez ses patients un réel bien être et un soulagement suite à ces séances sur Power Plate.

Des programmes d'entraînement adaptés aux seniors

Ayant constaté ces effets bénéfiques pour les seniors, les équipes Power Plate ont développé des programmes adaptés. Réunis sous le thème SE SENTIR MIEUX, ces programmes conviennent particulièrement aux seniors qui vont pouvoir travailler sur les aspects qui les intéressent le plus :

- Souplesse : une séance d'entraînement destinée à améliorer la souplesse du corps.
- Stabilité 1 et 2 : des séances d'entraînement destinées à améliorer la stabilité dans le bas du corps ainsi la coordination corporelle.
- Rajeunissement : une séance élaborée pour se détendre le corps et l'esprit.
- Os solides : un programme axé sur la force et la coordination pour renforcer la structure osseuse.
- Vieillesse active : une préparation fonctionnelle pour les plus de 65 ans avec pour objectifs l'amélioration de la mobilité, de l'équilibre et de la facilité de déplacement dans la vie de tous les jours. Et avec la nouvelle Power Plate Série 7 et son coach virtuel intégré, ces programmes sont entièrement décortiqués et expliqués en vidéo pour un entraînement suivi du début à la fin.

En maison de retraite, les seniors font de la Power Plate

Témoignage du Dr Cabrol sur l'efficacité de la Power Plate contre le mal de dos :



<http://www.seneoo.com/power-plate-seniors/>

C'est partant de ce constat que la Power Plate a été installé chez de nombreux Kinésithérapeutes (plus d'un millier) ainsi qu'en maison de retraite comme à La Palombière dans des Alpes Maritimes, (Groupe Bel Age).

Dans la salle d'activité physique, aménagée pour l'occasion à La Palombière, une Power Plate permet aux résidents de retrouver la forme ou simplement de « se sentir mieux ». Les mini séances de quelques minutes sont supervisées par le staff médical (kinés). La Power Plate est exploitée par des patients de toutes conditions physiques (fauteuil, surpoids, séquelles d'AVC, Parkinson, prothèses, fatigue liée à l'âge,...)

Les patients se tiennent debout, sans aucun mouvement à effectuer. Ceci apporte une certaine stabilité, (contrairement à certains appareils comme le tapis de marche qui peuvent déséquilibrer le patient). La Power Plate peut accueillir des utilisateurs en fauteuil (position assise, les pieds sur la plateforme). Les séances sont effectuées sans ajouter de charges ou de poids.

La doyenne de 94 ans utilise la Power Plate, cette patiente avait perdu son autonomie. Après des séances de gainage (position debout, jambes fléchies), elle peut désormais marcher avec un déambulateur à roulettes.

Un autre patient de 81 ans remonte les escaliers alors qu'il subissait une perte progressive d'autonomie et il ne trouvait pas de solution d'entraînement (ni vélo, ni tapis de marche).

Ou pratiquer La Power Plate

Le réseau Power Plate, c'est aujourd'hui environ 70 centres agréés répartis à travers la France, ils sont équipés de coachs diplômés et formés aux dernières technologies Power Plate (liste disponible sur www.powerplate.fr).

Venez découvrir la Power Plate en téléchargeant votre séance découverte offerte sur le site powerplate.fr