



ON SE BOUGE



POWER PLATE

C'est la reine du renforcement musculaire: une séance équivaut à une heure et demie de sport! Explications. DIANE MOTTEZ

UN ENTRAÎNEMENT VENU DE L'ESPACE...

Cet appareil, plutôt ludique, est utilisé sous le contrôle d'un kinésithérapeute. Son large plateau, sur lequel on monte, délivre d'étonnantes vibrations: ça fourmille dans les pieds mais on s'y habitue vite! La Power Plate (c'est bien ainsi que l'on dit et non pas Le Power Plate comme on l'entend souvent) a été créée au début des années 2000 mais son principe d'accélération était déjà testé sur des astronautes russes dès 1970, afin d'éviter fonte musculaire et perte de densité osseuse. Ce dispositif médical est efficace: il renforce les muscles et les tendons trois fois plus rapidement qu'une séance de gym classique, avec une sollicitation de 95% des fibres musculaires.



Cette machine vous servira la remise en forme sur un plateau

À FOND LA FORME

Ce mode de renforcement musculaire permet d'améliorer la mobilité articulaire et la souplesse. Les vibrations de la machine augmentent la densité osseuse: les os se nourrissent de ces microchocs, à un âge où les sports à impact (course à pied, tennis) ne sont plus toujours recommandés. Sont stimulés également les centres proprioceptifs situés sous la plante des pieds. Conséquence: on a un meilleur sens de l'équilibre. Finalement, après trente minutes, on ressort pleine de... power!

Prête à vibrer?

Que ce soit dans le cadre d'un coaching sportif ou d'une rééducation, on conseille en général une dizaine de séances (une à deux par semaine). Souvent, les kinés proposent des forfaits (à partir de 250 euros). Envie de tester? Trouvez un professionnel équipé près de chez vous et demandez un essai gratuit sur power-plate.fr.

... ET SUR MESURE

Proposée dans le cadre d'une remise en forme (reprise du sport à 50 ans, entretien, prévention de l'ostéoporose...), la Power Plate représente une alternative ou un complément intéressant à des activités plus douces, comme l'Aquagym ou la marche. En termes de rééducation, elle constitue un outil de travail précieux pour les kinés (les séances sont alors remboursées), par exemple après la pose d'une prothèse, l'ablation d'un ménisque ou pour vaincre une déficience musculaire suite à une station allongée prolongée. Les sessions, d'une durée de trente minutes, enchaînent de

courtes séquences (de trente secondes à une minute) entrecoupées de moment de récupération. On est toujours en légère flexion sur le plateau pour amortir les vibrations qui ne doivent pas « taper » dans les genoux. Le kiné-coach adapte leur intensité et le type d'exercices en fonction des besoins de chacun. Complète, la Power Plate offre la possibilité de travailler de manière statique (on maintient une position, jambes fléchies par exemple pour solliciter les quadriceps) ou dynamique (on alterne fléchissement/relâchement, on muscle les bras grâce à des câbles extensibles...).

JE ME LANCE?

C'EST INDIQUÉ SI...

- vous cherchez une activité rapide et efficace;
- vous souhaitez être accompagnée.

À ÉVITER SI...

- vous avez besoin de l'émulation du collectif;
- vous préférez les sports doux.