

# Utiliser la Power Plate

**pendant la mi-temps pour améliorer les performances et diminuer les risques de blessures.**

2 bulletins de l'université de Hull (Royaume-Uni), démontrent que la Power Plate est une vraie machine de ré-échauffement pour les joueurs de football pendant la mi-temps. Des études ont montré que les joueurs n'ayant pas fait de ré-échauffement durant la mi-temps, étaient plus vite fatigués. En effet les joueurs n'ont pas le droit d'aller sur le terrain pendant la mi-temps et les entraîneurs privilégient des conseils de tactique et de motivation, il faut donc trouver le moyen de ne pas se refroidir.

**Les chercheurs ont démontré que la Power Plate permet d'améliorer les performances et de diminuer le risque de blessures.**

Les sujets sont 10 joueurs de football semi-professionnels qui ont simulé un match intensif de 90 minutes, reproduisant les mouvements d'un vrai match.

Durant les 15 minutes de la mi-temps, le premier groupe est resté assis, le deuxième groupe a fait des exercices d'agilité (reproduisant l'échauffement habituel) et le dernier groupe a fait une série d'exercices de squat sur la Power Plate.

Ceux qui ont utilisé la Power Plate ont ressenti **moins de fatigue au niveau de leurs muscles ischio-jambiers et une meilleure stabilité des membres inférieurs au début de la seconde mi-temps.** Il y avait peu ou pas d'amélioration dans leurs sprints pendant les 12 premières minutes de la seconde mi-temps.

Les résultats ont permis aux chercheurs de conclure que la Power Plate est une machine utile pour le ré-échauffement, puisqu'elle permet de **maintenir les performances et de réduire le risque de blessure.**

Elle présente donc de nombreux avantages par rapport à un échauffement traditionnel.



*Ole Gunnar Solskjær Manchester United*



*Wes Brown Manchester United*

**La Power Plate est un outil incontournable pour la préparation de nombreux champions.**

*Salomon Kalou Chelsea*

