

POWER PLATE: muscler

> Profil des testeuses:

ex-sportive en mal d'exercice et en manque de condition physique, Isa a besoin de raffermir et d'affiner sa silhouette. Erica, pas sportive pour un sou, boude les salles de gym, s'ennuie au yoga, mais souhaite augmenter sa masse musculaire.

> Le principe: cette machine à plateau vibrant sur laquelle on pratique des exercices de gym a été conçue dans les années 70 pour minimiser la perte musculaire et osseuse des astronautes russes suite à leur séjour dans l'espace. Ses vibrations provoquent des contractions réflexes des muscles (30 à 60/sec.) beaucoup plus nombreuses, rapides et intenses qu'une séance de gym ou de fitness. Plus la fréquence de vibration (30, 35, 40, 45 Hz) est élevée, plus le muscle travaille. La quasi totalité des fibres musculaires est stimulée alors qu'un entraînement classique n'en sollicite que 40 %. Les études montreraient une augmentation de la masse musculaire, donc une élévation du métabolisme mais aussi une densification osseuse, une activation de la circulation sanguine et lymphatique et, dans l'ensemble, une meilleure condition physique. "20 minutes de PowerPlate équivalent à 1h-1h30 de gym, mais sans solliciter ligaments et articulations", affirme notre coach.

> Concrètement: ce n'est pas du tout "la gym des paresseuses"! On fait travailler successivement toutes les parties du corps (jambes,

bras, abdos, fessiers...) par des exercices spécifiques d'une durée de 30 secondes à 30 Hz (ensuite, on peut augmenter la durée et/ou la fréquence). Contrairement aux affirmations du prospectus, 10 minutes ne suffisent pas à faire travailler tout le corps. Comptez le double, c'est plus réaliste. 30 secondes, ça n'a l'air de rien mais en réalité, on est essoufflée, on sent que "ça tire" et on a même parfois du mal à tenir jusqu'au bout. Sans compter les courbatures après la première séance, exactement comme à la gym!

> C'est contraignant?

Moins qu'une heure de gym (si on a une machine pas trop loin de chez soi) et apparemment aussi efficace. On transpire (un peu) moins (on peut se permettre de zapper la douche).

> Ça marche? On apprécie le rapport temps/résultat, l'aspect coaching, important et stimulant. Erica voit dès les premières séances une augmentation de la fermeté des muscles et une perte de poids: -3 kg en 3 semaines! (En adoptant aussi une alimentation + équilibrée). Pour Isa, plus de fermeté aussi, mais elle trouve désagréables les vibrations au niveau de la tête durant certains exercices et ressent moins de bien-être et de détente qu'après la gym traditionnelle.

> En pratique: 10 € la séance, 1 (voire 2) séances gratuites par abonnement de 10.

Infos: www.powerplate.be