

# Une machine révolutionnaire?

Le "Power Plate" débarque à Liège pour déclarer la guerre à nos mauvaises graisses

**Une curieuse machine ressemble à un simulateur de ski. Soudain, des vibrations partent des pieds et grimpent le long des mollets. D'agréables picotements titillent nos muscles...**

Nous ne sommes pas sur la dernière attraction de Walibi mais sur le Power-Plate, un engin qui promet de donner un coup de fouet à votre ligne et à votre musculature. À Liège et à Namur, David Léon vient d'ouvrir un centre dédié à la fameuse machine. "Elle envoie alors des impulsions électriques de 30 à 50 hertz dans le corps. Suivant la position adoptée, tous les muscles peuvent être sollicités. C'est un principe basé sur le réflexe musculaire". La machine peut remodeler un arrière-train à la Jessica Alba ou retracer les abdos à la Schwarzi. "Les séances durent une dizaine de minutes et chaque muscle est sollicité durant une trentaine de secondes. Après une vingtaine de séances, les effets se font ressentir. Mais attention, c'est avant tout une machine d'amaigrissement et non d'amaigrissement". Diplômé l'an passé en éducation physique, le jeune homme a travaillé pendant un an

dans une salle de sport, d'où il a tiré de précieux enseignements. "Avec le Power-Plate, j'assure un suivi permanent lors des séances car il est crucial de maintenir une bonne position. Une séance de sport mange 1h30 à 2 heures sur la journée. Ici, il suffit d'une dizaine de minutes. Vous n'êtes

pas obligé de vous changer, ni de prendre une douche. La seule condition pour grimper sur le plateau est d'avoir des chaussures plates. "Ce petit bijou a été créé dans les années 1960. "Cette machine était utilisée par les astronautes russes dans l'espace. À cause de l'apesanteur, les hommes étaient

victimes d'ostéoporose et de fonte musculaire. Avec le Power-Plate, le voyage pouvait durer jusqu'à 420 jours! "Un entraîneur olympique hollandais qui a entendu parler de la fameuse plateforme vibrante l'a commercialisée en 1999. Depuis, le Power-Plate a très vite essaimé partout en Europe. "Comme la Flandre borde les Pays-Bas, elle a d'abord commencé à s'équiper, poursuit le jeune coach, "et maintenant, ces machines commencent à percer un peu partout en Wallonie."

En plus de retailler la musculature, le Power-Plate lutte contre l'ostéoporose, développe le débit sanguin pour combattre la cellulite et soulage même les maux de jambes. Pour monter sur la fameuse machine, vous devrez déboursier 15€ par séance. Un prix qui peut être considéré comme avantageux le responsable de la salle. "Les clubs de sport contraignent souvent à prendre des abonnements de 12 mois. Or, il est prouvé que 80 % des gens désertent les vestiaires après trois mois." Cellulite, remise en forme, ostéoporose... Pour tous ces problèmes, David et sa machine promettent de vous faire vibrer. ■

L'AVIS D'UN SPÉCIALISTE

## Même approuvé par la médecine sportive

**Dans son cabinet, le Docteur Jean-Louis Cabay, médecin sportif, a déjà vu défiler pas mal de patients qui étaient déjà montés sur la fameuse plateforme.** "Je pense que c'est une très bonne machine, explique le spécialiste. C'est efficace au niveau de la rééducation. Par exemple, lorsque vous avez été opéré du genou, le Power-Plate permet de récupérer votre musculature. L'idéal est de l'utiliser en complément d'autres techniques. Pour les sportifs de haut niveau, c'est très bénéfique pour développer certains muscles bien précis, comme les qua-

driceps pour les sprinters. La technique de la machine est bonne car elle stimule certaines fibres musculaires non sollicitées en temps normal. Par contre, je ne pense pas que ça puisse remplacer une séance classique de fitness, ça reste tout de même un exercice léger, qui recrute les fibres mais ne les charge pas! Pour un sédentaire qui désire perdre du poids, c'est certain que ça le tonifiera mais je conseillerais d'allier l'utilisation de la machine avec d'autres exercices. Il ne faut pas faire que ça mais c'est un excellent complément". ■

