

LE POWER PLATE, C'EST QUOI?

DEUX MOTS SEMBLENT PRENDRE DE PLUS EN PLUS DE PLACE DANS LA PRESSE ET SE RETROUVENT SOUVENT SUR LES LÈVRES QUÉBÉCOISES: POWER PLATE. MAIS QU'EST-CE QUE CE MOT ÉTRANGE? L'ÉQUIPE DE RÉDACTION A VOULU EN SAVOIR PLUS... PAR ANNE BOURGOIN



Pendant que Geneviève travaille ses abdominaux avec Frédéric, Marjorie rectifie la position de Jean, qui travaille ses biceps avec les sangles.

Si les mots sont familiers, la définition que nous en ont donnée des personnes de notre entourage est pour le moins hasardeuse. «Euh... Je dirais une assiette qui vibre!» me lance une adjointe. Pas loin! Il s'agit en fait d'une machine dont le plateau vibre et travaille pour nous. En effet, alors qu'on maintient son corps dans une position statique durant environ 30 secondes, les muscles travaillent avec acharnement à la recherche de l'équilibre.

Hum! voilà un entraînement idéal pour celles qui détestent le sport et la sueur. Quelqu'un comme moi, par exemple! Mais, avant de nous lancer dans un grand test au bénéfice des lectrices de *7 Jours*, nous avons demandé à Frédéric et Marjorie, du centre de conditionnement 3p gym, de nous montrer à quoi ressemble une séance de Power Plate. Nous avons également fait appel à deux utilisatrices régulières: Jean et Geneviève.



Pendant que la machine vibre, Jean se penche le plus possible vers l'arrière et maintient le point d'équilibre en faisant le dos rond. On sollicite ainsi les abdominaux profonds.

Et hop! On passe aux abdominaux transversaux. L'exercice consiste à donner et reprendre le ballon. Ne vous y trompez pas: Geneviève a beau sourire, elle travaille fort!



Quand on utilise le Power Plate, il y a toujours un travail d'équilibre à faire. La position de Geneviève sollicite les bras, les jambes et les abdominaux. Derrière, Jean travaille les muscles de ses cuisses en maintenant un ballon en équilibre sur ses jambes. L'objectif est de garder le ballon alors que l'entraîneur tente de l'enlever.



Ici Geneviève travaille principalement ses jambes, mais les abdominaux sont constamment sollicités.

NOS DEUX SPORTIVES

JEAN

- Grand-mère de huit petits-enfants
- Pratique le Power Plate depuis novembre
- Deux fois par semaine, mais seulement une fois par semaine en été, car elle marche et nage beaucoup.
- Ce qu'elle en pense: «J'en suis accro! Quand je n'en fais pas, ça me manque vraiment. Mon conjoint n'en revient pas à quel point c'a eu des effets bénéfiques: j'ai plus d'énergie, plus de force. En plus, c'est très bon pour le dos.»

GENEVIÈVE (31 ANS)

- Pratique le Power Plate depuis octobre
- Deux fois par semaine
- Ce qu'elle en pense: «Ça change vraiment la *shape*. On a un meilleur tonus musculaire. Les muscles deviennent plus durs, plus définis, et les hanches s'affinent.»



Une autre façon de faire travailler ses bras: la position de l'autruche, qui demande un gros travail d'équilibre, donc des abdominaux!

La machine est pourvue de sangles qui permettent de faire travailler les différentes parties des bras.



On l'a aussi testé pour vous!

Demander à des fêrees de Power Plate ce qu'elles en pensent, c'est bien, mais le tester pour vous, c'est encore mieux! Me voilà donc partie pour vous à l'assaut de cette impressionnante machine. Les lieux sont minuscules, ce qui crée une ambiance plutôt agréable. Trois machines (toutes occupées) s'alignent en face de moi. Moi qui déteste la promiscuité des salles de gym, où l'on se jauge les uns les autres, je suis rassurée. Ici, pas de jugement. Les plaisanteries fusent entre deux encouragements de la part des entraîneurs, et ça bosse fort.

Première séance

Marjorie et moi faisons connaissance. «De quoi est-elle capable?» semble-t-elle se dire. En fait, après une relation amoureuse d'une bonne dizaine d'années avec le sport, il me reste encore quelques muscles (quand même!)... Bref, on y va tranquillement pour débuter. Dois-je préciser que je n'ai vraiment pas le temps de regarder évoluer mes voisins?

Je sors de là étonnée. On dirait que mes abdominaux ont travaillé plus en profondeur en une séance que lorsque je m'entraînais pour les championnats de voile (et pourtant, je m'entraînais pas mal fort!).

Deuxième séance, deux jours plus tard

— Alors? me lance Marjorie à mon arrivée. — Super! Quasiment pas de courbatures! Grave erreur! Je vais bosser, et pas à peu près. Série pour les jambes, puis pour les bras (Arghh! On ne travaille pas vraiment les bras en voile!), puis pour les abdos. Une séance de 20 minutes sans pause, exception faite du verre d'eau salvateur (la bonne excuse pour souffler, comme si Marjorie, qui me le tend en riant, n'avait pas compris!). Enfin arrive le moment de la relaxation et du massage. Eh oui, la machine sert aussi à ça! Les vibrations s'adaptent pour masser les jambes, le dos et les hanches. Et ça fait un bien fou! En somme, c'est la récompense après l'effort.

Troisième séance, la semaine suivante

Je monte l'escalier menant au studio en faisant la grimace. J'ai des courbatures partout et j'appréhende un peu la séance. Marjorie et Frédéric m'accueillent avec un petit sourire en coin lorsque je précise qu'a priori seul le bout de mon nez ne souffre pas. Mais, comme Marjorie est une professionnelle, je termine la séance en ayant autant travaillé que la fois précédente, sans toutefois être allée au-delà de mes limites. Le croirez-vous? Au bout de quatre séances, je remarque une différence: mes muscles sont plus denses, plus forts, plus sculptés. Et je n'ai pas l'air d'un *body builder*. Ouf! Cela fait maintenant un an et demi que Frédéric et Marjorie se sont installés sur le boulevard Saint-Laurent. Formés tous les deux en France, ils savent de quoi ils parlent. Attentifs et professionnels, ils vous suivent pendant toute la séance, et pour cause. Le principe du Power Plate repose sur les vibrations. Celles-ci créent un déséquilibre, et le muscle est appelé à rétablir cet équilibre, alors qu'on garde une pose statique. Une mauvaise position, et on risque de se faire mal. Avoir un coach à nos côtés nous protège de ce risque. Marjorie et Frédéric sont ainsi extrêmement vigilants... et motivants! Pas une fois Marjorie ne m'a lâchée. «Allez, plus que cinq secondes!» m'encourage-t-elle alors que je serre les dents. Bon, cinq secondes, c'est rien. Je ne vais pas m'arrêter juste avant la fin! Conclusion: non seulement les résultats sont impressionnants, mais je me sens plus en forme, j'ai du plaisir à me rendre au centre et j'ai enfin l'impression de faire travailler efficacement mon corps. Accro, vous dites?

Ces stars qui pratiquent le Power Plate

Si le succès du Power Plate est si impressionnant aux États-Unis et en Europe, c'est en grande partie grâce à certaines stars...



Toujours à l'affût des nouveautés, Madonna est l'une des premières stars à avoir expérimenté le Power Plate.



Les mannequins, on le sait, tentent par tous les moyens de conserver une ligne parfaite. Claudia Schiffer, Elle MacPherson et Cindy Crawford ont trouvé LE truc avec le Power Plate.



D'autres personnalités, comme Brad Pitt, Clint Eastwood et même le sportif Tiger Woods, s'entraînent avec le Power Plate.

Pour en savoir plus...

Où? 3p gym, 3642 boul. Saint-Laurent, Montréal. 514 303-6767
www.3pgym.com ou
www.powerplate.com

Combien? Il faut compter 35 \$ pour une séance ou 300 \$ pour 10 séances.

Il s'agit d'un cours individuel avec un entraîneur.

Indécise? 3p gym propose une séance d'essai gratuite et sans engagement.

Marjorie et Frédéric vous accueillent du lundi au samedi. Si vous êtes chanceux, leur fidèle compagnon Mino viendra vous dire bonjour personnellement... Et, en cas d'allergie, vous avez juste à prévenir. Quand on vous dit qu'ils sont attentionnés!



LES AVANTAGES DU POWER PLATE

De nombreuses études scientifiques et cliniques qui montrent que le Power Plate:

- prévient l'ostéoporose;
- a un impact positif sur la densité osseuse;
- aide à éliminer la cellulite;
- dessine les muscles rapidement (ils se contractent

et se détendent de 25 à 30 fois par seconde, bien plus souvent que lors d'un entraînement classique);

- est excellent après une opération et une rééducation pour récupérer de la masse musculaire;

- travaille le muscle sans toucher à l'articulation;
- aide à la circulation sanguine (ce qui contribue à diminuer la cellulite et à améliorer la qualité de la peau);
- équivaut à une heure de sport traditionnel lorsqu'il est utilisé durant 20 minutes.

Attention! Le Power Plate ne fait pas maigrir. Si votre objectif est de perdre du poids, Frédéric conseille d'ajouter une séance de cardio à votre séance de Power Plate et, bien sûr, d'avoir un régime alimentaire sain (on ne peut vraiment pas y échapper!).