



MARIE CLAIRE  
15/09/2008

**mc**  
beautébook

**BANC D'ESSAI**

## MUSCU VIBRANTE OU OSCILLANTE?

Se muscler et gommer sa cellulite sans se fatiguer, c'est tentant. Mais quelle plateforme choisir?

Par Alix Etournaud



### Plateforme vibrante\*

**Son principe** Les vibrations font travailler les muscles tandis qu'on maintient une position statique. Chaque séance, à raison de deux par semaine, dure 30 min, dont 10 min d'étirements. Plus on est sédentaire, plus les résultats apparaissent vite (en cinq à six séances).

**Pour** On se muscle rapidement. Sous l'effet des vibrations, les muscles se contractent et se détendent 25 à 30 fois par seconde, bien plus que lors d'un entraînement sportif classique. Autre avantage, les contractions des muscles profonds des jambes favorisent le retour veineux et la circulation sanguine. La rétention d'eau régresse, les cuisses dégonflent et les mollets s'affinent. Mieux, le mode « massage » permet de déstructurer les amas graisseux et aurait des effets positifs sur la cellulite.

**Contre** Une mauvaise posture peut entraîner rapidement des douleurs musculaires ou articulaires, car même si les exercices sont proches des mouvements de gym en salle, leurs effets sont démultipliés. Un coach est donc indispensable. Attention aussi à terminer chaque séance par des étirements pour éviter les courbatures. Veillez à ce que la machine soit bien réglée, car les secousses peuvent provoquer des migraines chez les plus sensibles.

**Prix** De 20 à 30 € la séance. Rens. [www.powerplate.fr](http://www.powerplate.fr)

*Merci à Matthias Vivier-Merle, préparateur physique*