

Un écran de contrôle permet de programmer la durée et l'intensité de l'exercice

Le socle de l'appareil émet des vibrations provoquant la contraction des muscles

La Power-Plate

L'appareil ressemble à un énorme pèse-personne qui vibre comme une machine à laver en plein essorage. Ces vibrations provoquent une onde de choc sur les muscles. Par réflexe, ceux-ci se contractent jusqu'à 60 fois par seconde (au lieu de trois ou quatre fois avec des exercices classiques). La Power-Plate accroît la masse musculaire et la souplesse, améliore la circulation san-

POWER
PLATE®

next generation

Ces drôles de machines qui vous musclent sans vous faire suer

Fini les douloureuses séances de gym, ces appareils font le travail à votre place. Idéal pour une remise en forme express avant l'été.

Comment se débarrasser de ce léger embonpoint qui a insidieusement profité de l'hiver pour prospérer ? Avec les beaux jours, la question se fait plus insistante. La gym en salle ? Très peu pour vous. La seule idée de passer quarante-cinq minutes à soulever de la fonte vous donne des boutons. Quant au jogging hebdomadaire, il y a longtemps que vous avez laissé tomber...

Ces quatre machines étonnantes sont faites pour vous. Contrairement aux appareils de musculation classiques, elles n'exigent ni efforts ni transpiration. Elles se contentent de vibrer, d'osciller ou de déséquilibrer le corps pour le muscler tout en douceur. Avec elles, fini les fastidieuses séances de gym : dix, vingt ou trente minutes suffisent à obtenir des résultats sans se fatiguer. Mieux, la Power-Plate, le Huber et le Sismo-Fitness se prêtent à une utilisation

en tenue de ville. Idéal pour une séance entre midi et deux. Enfin, si vous avez tendance à souffrir du dos, le Huber et l'EvoLys font des merveilles : le premier renforce les muscles soutenant la colonne vertébrale et le second vous aide à vous étirer.

Ces appareils enchanteront donc les nuls en gym, les paresseux et surtout les cadres débordés. «Ils sont conseillés à ceux qui veulent se remettre au sport car leurs effets se constatent quasi instantanément», affirme Frédéric Vaché, entraîneur à L'Usine, la très sélecte salle de sport parisienne où se croisent l'humoriste Pierre Palmade, le couturier John Galliano et Guillaume Pepy, le directeur général de la SNCF, adeptes de ces nouvelles machines à galber. Peut-on en attendre des résultats sérieux ? Pour le savoir, nous avons testé chacun de ces appareils. Notre verdict : ils sont efficaces, simples à utiliser et terriblement ludiques. Au fait, ça vous dirait d'essayer demain à l'heure du déjeuner ? ■ **Sébastien Desurmont**

tonifie et relaxe les muscles par d'intenses vibrations

guine et favorise la destruction des cellules graisseuses.

■ **Comment se passe une séance ?** La position à adopter dépend du muscle qu'on souhaite faire travailler. Pour raffermir les fessiers, il suffit de se tenir debout, dos droit, pieds écartés, jambes légèrement pliées. Pour se faire des abdos d'acier, on s'assoit les jambes en l'air et on laisse la machine vibrer : effet garanti. «Vingt minutes de Power-

Plate équivalent à une heure de musculation, explique Frédéric Vaché, entraîneur à L'Usine, à Paris. L'idéal est de moduler la puissance des vibrations pour alterner travail de renforcement musculaire (intensité basse) et massages relaxants (intensité maximale). Cela permet en outre d'éviter les courbatures.» Il est fortement conseillé d'utiliser cette machine infernale avec l'aide d'un professeur,

qui ajustera intensité et durée à votre musculature.

■ **Contre-indications.** La Power-Plate est interdite aux femmes enceintes et déconseillée en cas de problèmes circulatoires, de douleurs dorsales chroniques.

■ **En pratique.** De 30 à 40 euros la séance de 30 min. Adresses au 0820 30 35 40 ou sur www.power-plate.com. Et aussi, L'Usine, à Paris (01 42 66 30 30).