

Avis Plateforme Vibrante – Electrostimulation – Power Plate

Publié le 14 avril 2017, par [BuilderX](#)

Il n'y a pas que la musculation avec des poids, ou le cardio sur un vélo et un tapis de course. Il existe également d'autres équipements + / - avancés technologiquement parlants, qui souvent sont délaissés par la clientèle par manque d'information... Voir même conspués par de nombreux coachs sportifs, et ceci pour différentes raisons ! Certains n'ont pas envie de faire "évoluer" leur conception du sport, d'autres pensent que cela va bouffer leurs emplois et "créer du chômage", ou encore que l'on a pas assez de recul pour utiliser ces appareils...



Enfin bon c'était déjà le même débat il y a des années, quand les cours collectifs "LesMills" sont arrivés sur le marché ! De nombreux coachs sportifs ne voulaient pas s'y mettre, tout simplement car **ils n'y voyaient aucuns intérêts** ! L'un d'eux que j'ai connu, qui avait un diplôme HACUMESE, pour les néophytes comprenez le diplôme sportif le plus dur à mériter dont le taux d'obtention n'était que de 20-25%, m'avait même dit que c'était une "Mise à mort Collective".

Mais ce cher monsieur dont la corpulence sportive n'était plus à prouver... était aussi très réfractaire au fait de devoir se mettre à jour sur des cours collectifs, alors que lui même en avait chié sang et eau pour avoir son diplôme, que de nombreux professeurs des cours "Les Mills" n'avaient jamais obtenus !

Pour comprendre son point de vue, il fallait résumer ainsi :

*"C'est pas un nouveau concept, **qui nous pond des profs sur mesure pour des cours collectifs, qui va venir m'apprendre mon métier... alors que leurs profs ne sont déjà pas en mesure de me suivre au niveau performances !"***

Bon sur le point de la performance il avait raison... Entre son diplôme et ceux que l'on attribue de nos jours, la difficulté n'avait rien à voir à l'époque... Et si on le compare aux coachs actuels, c'est une masse de muscles par rapport ! D'ailleurs c'était aussi le genre à consommer pas mal de produits comme **HyperGH 14X un stimulant d'hormone de croissance** pour accélérer la prise de masse musculaire.

Mais... Force est de constater des années plus tard, qu'il a bien du s'y mettre à ces fameux cours lesmills ! Car au vu du succès croissant de ces cours et du nombre d'adhérents, chaque clubs voulaient ses profs certifiés "les mills" ! C'est l'éternelle surrenchère pour se démarquer, afin d'attirer dans les salles une clientèle beaucoup plus féminine, qui elle même attirera sans rien faire les hommes, et non pas uniquement des culturistes...

C'est le même topo pour les appareils technologiques ! Aujourd'hui délaissés car jugés trop en avance ou trop dangereux, ils seront un jour ou l'autre inévitablement adorés de tous ! Refuser le progrès c'est s'empêcher soi même d'avancer, et **prendre le risque** plus tard d'être qualifié de "Has Been" ou de "Vieux Con" !

La Plateforme Vibrante ! ou Power Plate...

ça c'est un grand débat depuis des années ! Surtout à cause des nouvelles sensations de tremblements, et de l'impact sur le cerveau et de la colonne vertébrale. Il y a même eu des théories farfelues, comme quoi cela provoquait une descente des organes ! Franchement du grand n'importe quoi !

Il faut savoir qu'il y en a beaucoup qui ont sortis de grosses aberrations, dans le seul but de **discréditer les plateformes vibrantes pour préserver leurs emplois...** La nouveauté a toujours fait peur à l'être humain, elle remet en question nos croyances, et notre cerveau met tout en place pour la rejeter !

Alors quand ton coach sportif te dit que **c'est mauvais pour toi**, toi même tu commenceras à propager cette fausse information ! Car si l'information vient d'un coach, cela ne peut être que vrai ! **Il connaît son métier quand même !** Ben non... pas forcément ! C'est un peu comme un informaticien qui refuserait d'apprendre un nouveau langage, prétextant que ce qui existe déjà suffit amplement... Il te dira que c'est mauvais et tu vas le croire parce qu'il est informaticien, sauf qu'il ne maîtrise absolument pas ce nouveau sujet.

A titre d'exemple... J'ai pratiqué la plateforme vibrante pour particuliers durant des années, ainsi que la power plate professionnelle durant plus de 2 ans... et je n'ai jamais eu plus d'organes au niveau de la vessie, ni eu un quelconque problème de colonne vertébrale, alors qu'à la base j'avais déjà un **"début de scoliose"** depuis ma jeunesse, dû principalement au fait que je m'étais mal tenu durant des années.

L'utilisation de la Plateforme Vibrante et / ou Oscillante, aurait normalement dû accentuer mon problème ? Que nenni... ma colonne s'est même renforcée avec le temps ! Si vous êtes du genre à **pratiquer le sport à domicile**, je vous recommande d'en acheter une ! De plus les prix des power plate pour particuliers ont fortement baissés.

Vous devez savoir qu'il existe des plateformes vibrantes, mais également oscillantes !

Certains font désormais les 2 en 1 ! La mienne par exemple qui s'appelle la **Beauty performer** le fait très bien. Les vibrations sont basées sur le même principe qu'un bateau qui tangue. Sur un navire vos muscles vont se contracter de manière involontaire, afin de stabiliser votre corps pour ne pas vous vautrer sur le pont. Sur une plateforme vibrante ce procédé de tanguage **sera multiplié de 20 à 50** selon l'intensité choisie.

Vos muscles vont donc se contracter de manière successive, et à de très courts intervalles provoquant sur le long terme, un renforcement et un gain de force explosive. En effet on tient une pose de 1 à 2 minutes grand maximum, et au fur et à mesure du temps cela va forcer votre corps, à comprendre qu'il doit se renforcer et devenir plus fort, afin de pouvoir endurer ce phénomène sur le long terme.

éSultat vous deviendrez plus résistant et avec encore plus de force explosive ! D'ailleurs les compléments alimentaires de type stimulants comme **GenFX HGH** ou encore **HyperGH 14X** sont recommandés en cas d'activité physique sur une power plate. Tout simplement car ils augmentent votre volonté à travailler sur ces machines. Si vous cliquez sur les 2 liens ci-dessus, les pages sont en anglais car ces produits sont américains.

Comprenez qu'une plateforme vibrante n'est pas votre ennemi, et qu'en refusant de la pratiquer vous vous empêchez vous même de passer de nouveaux paliers, en terme de musculation et / ou de fitness ! Les vibrations sont en effet un excellent complément à tout travail sportif, surtout qu'une séance de power plate peut durer 10 minutes seulement ! Oui on ne reste pas 1 heure à se prendre des vibrations, grand maximum 20-30 minutes par jour. Mais cette petite demi-heure sera une grande aide, dans votre quête d'un corps en bonne santé !

Moi même je ne la pratique qu'en complément... **10 minutes seulement !**

Je parlais au début des plateformes "Oscillantes", dont le principe n'est pas de vibrer de gauche à droite, mais de haut en bas ! Ce procédé est différent et cible plus la "cellulite" qu'autre chose, ensuite si comme moi votre plateforme peut faire les deux en même temps, activez le mode "DUO" et votre corps se prendra à la fois des vibrations et de l'oscillation. Pas évident de tenir la position... Mais le résultat en vaut la chandelle !

Attention lors d'un éventuel achat...

Toutes les machines ne font pas la vibration et l'oscillation en même temps ! Et les vendeurs qui ne s'y connaissent pas en général... désolé les gars mais c'est vrai ! Vous parleront du "nombre de moteurs" dans la machine, et quand un client ne s'y connaît pas non plus il aura tendance à dire :

"Ah ok donc il y a 1 moteur pour la vibration et 1 pour l'oscillation c'est ça ?"

Le vendeur a qui **vous venez d'apprendre un truc** vous dira "Oui Oui c'est ça !"

Ben non raté ça n'a rien à voir ^_^

Donc si vous achetez votre plateforme... regardez bien les boutons sur celle ci ! **Vous devez y voir les modes vibrations et oscillations.** Si vous ne les voyez pas et que vous êtes un client intéressé par avoir ces 2 modes, je vous conseille de continuer votre recherche. Si par contre vous n'en avez rien à battre qu'elle fasse les deux modes, et que les vibrations vous suffisent... dans ce cas pas de problèmes !

Je rappelle que l'oscillation est utilisée principalement dans la "fonte des graisses", en fait elle cible particulièrement la "culotte de cheval" ! L'oscillation est d'ailleurs pratiquée dans certains centres de remise en forme, elle est moins dure à supporter que la vibration qui demande **plus de résistance physique.** Les mecs ont tendance à choisir une plateforme vibrante, et les femmes une plateforme oscillante.

Maintenant... si votre machine peut faire les deux c'est encore mieux !

Pour information la plateforme vibrante m'a souvent aidée à passer des paliers de force ! Admettons que j'étais "psychologiquement" bloqué sur un poids, et que je n'arrivais pas à soulever plus... Je m'astreignais alors à plusieurs séances de "vibrations" durant 1 bonne semaine, et 1 semaine plus tard... Miracle ! Je décollais une barre avec ce nouveau poids ! Cet appareil qui ne prend pas de place, vous aidera au fil du temps à soulever des montagnes !

Pour progresser en musculation grâce à une plateforme vibrante...

Mettez vous en mode Pompes sur la plateforme et vous soulèverez plus au développé couché.

Mettez vous en mode Squat sur la plateforme et vous soulèverez plus au Squat.

A raison de 10 minutes par jours pendant 1 semaine bien sur. Et comme en musculation ou la protéine est importante afin de nourrir vos muscles après chaque séance, il est important comme j'en parlais déjà ci-dessus, de prendre un complément alimentaire de type **HGH comme GenF20 Plus** afin d'avoir la motivation nécessaire pour ne pas abandonner. Un travail à base de power plate n'est pas évident... vous vous en rendrez vite compte !