

# J'ai testé la nouvelle plateforme oscillante **la Sismo Fitness.**

J'avais déjà testé la plateforme vibrante dont les effets sur la silhouette ont largement été reconnus. Quand on m'a parlé de la Sismo Fitness, **une plateforme oscillante, moins agressive pour les migraineuses et plus douce pour les articulations mais tout aussi efficace**, je me suis laissée séduire... Explications.

## Qu'est ce que c'est ?

La Sismo Fitness est composée d'une plateforme qui crée un **mouvement oscillatoire** (des balancements de gauche à droite) basé sur celui du plateau d'équilibre du kiné. **En reproduisant le mouvement naturel de la marche**, la Sismo sollicite les muscles permettant un remodelage de la silhouette tout en douceur.

## La promesse ?

La Sismo Fitness permet de faire **l'équivalent de 1h d'activité physique en 10 minutes** avec les bienfaits d'une séance de sport traditionnelle : **amincissement, effet anti-cellulite, drainage lymphatique, développement musculaire, diminution des risques cardio-vasculaires, élasticité de la peau, bien-être général... et des résultats visibles au bout de 6 séances.**

## Le déroulement d'une séance :

J'enfile une tenue confortable avant de monter sur la Sismo Fitness qui ressemble à s'y méprendre aux plateformes vibrantes que l'on trouve dans les salles de sport. Pour les premières séances, je demande à être conseillée par un coach qui m'indiquera les exercices adaptés aux parties que je souhaite travailler (abdos, fessiers, cuisses).

Je me positionne debout sur la machine, pieds parallèles, genoux légèrement fléchis. Je règle la fréquence à 8 (je peux l'augmenter au fur et à mesure des exercices) puis je reste dans cette position durant 6 minutes en moyenne. Dans la glace, j'aperçois mon reflet se dandiner comme un vahiné. **J'ai l'impression que ma graisse tremble comme un flan ! Je commence à ressentir des picotements sous la peau, je sens que ça draine.**

J'admire le paysage, **je ne souffre pas, je ne souffle pas non plus, je n'ai même pas l'impression de faire du sport !** Le coach me recentre sur ma position et me conseille de contracter les muscles (ah là tout de suite ça change, je sens que ça bosse !).

**Je passe aux autres positions. Le coach me donne quelques variations : plus j'écarte les pointes de pieds vers l'extérieur plus je travaille les muscles extérieurs de la cuisse. Pour travailler les adducteurs, j'inverse en rentrant vers l'intérieur les pointes. À la fin de la séance, j'ai droit à un massage ! Ouf...**

## Les résultats :

**Le lendemain, je ressens des courbatures comme après une séance de sport. Dès que je contracte les abdos, je sens que ça tire, c'est que ça doit marcher ? Je sens que mes jambes sont légères, c'est probablement dû à l'effet drainant. Et je ne saurais dire s'il y a une relation de cause à effet mais j'ai amélioré mes performances physiques.**

## Les différences avec une plateforme vibrante ?

Les deux machines n'utilisent pas la même technique, ni les mêmes positions.

- La vibration est **une onde verticale** (les deux pieds montent et descendent en même temps) tandis que l'oscillation est un **mouvement elliptique** (elle reproduit le mouvement de la marche). **L'oscillation est donc moins violente pour les articulations.**

- Contrairement à la plateforme vibrante, le coach n'est pas obligatoire sur une plateforme oscillante, mais conseillé au moins pour les deux premières séances.

- Sur une plateforme vibrante, on tient les positions quelques secondes tandis que l'utilisateur de la Sismo Fitness peut garder la même position jusqu'à 10 minutes par séance.

## Pour qui ?

**La Sismo Fitness convient aussi bien aux sportifs qu'aux débutants. C'est également une bonne alternative pour les personnes migraineuses qui ne supportent pas les vibrations des plateformes vibrantes.**

## Les contre-indications :

La Sismo Fitness est interdite aux personnes cardiaques, aux porteurs de Pacemakers, aux femmes enceintes. Plus d'infos sur [www.sismofitness.com](http://www.sismofitness.com)

## L'avis de l'expert :

Dr Maréchal, médecin esthétique à Paris. « **Dans le cadre d'un programme d'amincissement, la pratique du Sismo Fitness est particulièrement intéressante car elle permet de brûler les graisses de façon localisée. Il est important de préciser que, dans l'amincissement et la tonification, c'est la régularité de l'entraînement et la progression des programmes qui comptent.** »