MENLY

Mensquare.com - MENLY
5 JANVIER 2015

On a testé la Power Plate Série 7

05 janvier 2015 par Romain Designolle

Vous avez fait votre liste des bonnes résolutions pour la nouvelle année, et « faire du sport » se retrouve une fois de plus dans le top ? Nous aussi. Du coup on a testé la PowerPlate, la nouvelle machine miracle pour sculpter votre corps. Abdos, biceps et cuisses, tout y passe.

Pour tout vous dire, nos idées reçues sur le PowerPlate n'étaient pas des plus positives. On avait bien entendu dire que ça aidait a éliminer la cellulite, et que la « peau d'orange » des femmes disparaissaient pour celles qui utilisaient la machine. Quant à se dire que c'était pour les hommes, que c'était du sport, on avait quelques doutes.

Qui a déjà entendu un mec dire « Je peux pas, j'ai PowerPlate »? Personne.

Le principe de cette machine utilisée aussi bien par Madonna que Rafael Nadal donc, vous aider à réaliser des exercices de renforcement, de gainage et de tonification, pendant que des

Arrivé dans la salle de sport, après s'être mis en tenue, on retrouve un coach devant la machine qui nous indique comment se positionner, pour éviter une blessure due à un mauvais geste. Le but, réaliser des exercices sur et autour de la machine. Pour le premier exercice, des petites flexions d'échauffement, ça va encore.
Mais plus les exercices s'enchaînent et plus on se dit que le coach est en fait surtout là pour nous empêcher d'abandonner.

Retrouvez l'article sur le site de Menly :

www.mensquare.com/menly/sport-moteur/178486-on-teste-powerplate-serie-7

Si certaines positions sont particulièrement inconfortables et peuvent déstabiliser ceux qui n'ont pas l'habitude de transpirer les jambes en l'air, on ne peut nier l'intérêt que représente cette nouvelle machine sur le plan physique. En fonction de sa position, il est possible de travailler aussi bien les muscles des jambes, des abdos, que les bras, grâce aux poignées présentes de chaque coté de l'appareil. Pour les moins sportifs d'entre nous, l'occasion de redécouvrir des muscles laissés au repos depuis (trop) longtemps. Chaque exercice ne dure que 30, 45 ou 60 secondes. Un laps de temps assez court, qui pourrait sembler facile en gainage statique, mais qui s'avère bien plus compliqué une fois les vibrations enclenchées.

www.mensquare.com/menly/sport-moteur/178486-on-teste-powerplate-serie-7

Face à nos souffrances, on ne peut qu'apprécier la courte durée de la séance. Faire deux heures de sport, en salle ou chez soi, c'est long, fastidieux, et ça demande une certaine dose de motivation. Face à la machine, on se dit que 30 minutes c'est largement suffisant, surtout que la PowerPlate promet les mêmes résultats, dans un laps de temps réduit.

Même si l'effort est réel et les courbatures bien présentes les jours suivants, on peut penser que la machine est une sorte de complément sportif, à utiliser pour se muscler plus que pour « pratiquer un sport ». Bien qu'utilisée par les plus grands athlètes, comme les footballeurs Mario Götze et Christiano Ronaldo, on imagine mal ces derniers se contenter d'une séance quotidienne d'une demi-heure pour rester au top niveau.

Un bon complément pour les sportifs donc, et un compromis efficace pour les autres

La marque assure des résultats rapides et visibles pour un utilisateur qui s'astreint à deux séances par semaine. Seul gros bémol pour les portefeuilles un peu frileux, le prix. Autour d'une trentaine d'euros pour une séance d'une demi-heure pour les non-abonnés. C'est cher payé, même en imaginant faire ça pour notre corps, notre physique et notre bien-être.

Verdict, même si on sent les effets de la machine sur le corps, on s'imagine mal pouvoir tenir le rythme bi-hebdomadaire indiqué pour garder la forme. En même temps, pour nous, le sport s'est longtemps résumé à Fifa sur console.

Si vous aimez le sport et les machines, vous pouvez découvrir Tony Hawk sur un Hoverboard. Et si vous aimez les sportifs plus bling-bling, il y a toujours Badr Hari.