



MAMAN-POUPETTE.COM
6 JANVIER 2015

J'ai testé la power plate pro 7 (avis)

6 Janvier 2015

L'an dernier (il y a quelques semaines en fait), j'ai pris mes baskets, ma serviette et ma bouteille d'eau pour me rendre à la salle de sport! Suffisamment exceptionnel pour le souligner! J'ai donc laissé la maison en plan, ma poupette à son papa et je suis allé tester la nouvelle **Power plate pro 7** et je dois avouer que j'y ai pris beaucoup de plaisir!

Dès mon arrivé dans le centre, j'ai été accueillie par Marie la responsable, une personne professionnelle qui connaît parfaitement son sujet. Elle explique, observe, donne des conseils, bref elle est là pour nous coacher tout au long de la séance si besoin!

Seconde étape, la découverte de la Power plate, une belle et élégante machine qui a largement prouvé son efficacité. Certifié machine médicale pour les 9 indications suivantes :

- Perte de poids
- Réduction de cellulite
- Force et puissance musculaire
- Circulation et fonction cardiovasculaire
- Souplesse et amplitude de mouvement
- Soulagement de la douleur
- Bien-être et qualité de vie
- Prévention des chutes
- Densité osseuse



L'avantage de la Power plate c'est que tout le monde peut l'utiliser, sportive ou non (comme moi par exemple), il suffit d'adapter le programme en fonction de son besoin et de sa forme physique.





MAMAN-POUPETTE.COM
6 JANVIER 2015

Mon avis après une séance de 10 min :

J'ai fait une petite séance d'échauffement qui m'a permis de faire connaissance et d'apprivoiser la machine. Ensuite, je suis rentrée dans le vif du sujet, et j'ai découvert des muscles que je ne soupçonnais même pas, c'est top! Et dernière partie, je me suis faite masser, une détente des muscles, très appréciable! Concrètement, j'ai aimé sentir mes muscles travailler sans souffrir le martyr !

La séance terminée, j'ai eu le droit à une petite visite de la salle et de ses appareils, et le moins qu'on puisse dire c'est que be-up ne manque pas de machines Power Plate, Vacustep, Sauna infrarouge, etc...

Le lieu est assez cosy, bien loin des salles de sport bondées qui sentent la transpiration. La fréquentation est plutôt féminine, mais les hommes sont aussi les bienvenus! Dernier point et pas des moindres, il faut savoir que Marie est la seule à avoir ces machines sur Caen, donc rien ne sert de chercher ailleurs, c'est chez [Be-Up](http://www.be-up.com) qu'elles vous attendent !



Le vacustep: Le top contre la cellulite !



L'hydrojet, un vrai moment de bonheur.



Si vous cherchez un centre forme et bien-être sur Caen, je vous conseille d'essayer **Be Up! 17 Boulevard Aristide Briand à CAEN**

Merci à Marie pour son professionnalisme et son accueil, et à Marie grâce à qui j'ai pu découvrir la Power plate!