

## La Power Plate, ta nouvelle meilleure amie

26 Janvier 2015

**Enfin un nouvel article sport! Cette fois-ci je ne vous parle pas de course à pied, mais d'une machine: la Power Plate.**

J'ai eu l'occasion il y a quelques jours de tester la Power Plate au centre Be Up Forme. J'avais déjà aperçu le centre en allant courir à la Prairie, mais peu intéressée par les salles de sport je ne m'y suis jamais intéressé. Le test la Power Plate s'avérait être le bon moment pour découvrir cet endroit.

### La Power Plate

La Power Plate sonnait pour moi comme une machine des années 90, qui allait bien avec le justaucorps fluo. Je vous rassure, on est loin de tout ça. Oui, la Power Plate est toujours une machine qui vibre. Mais, malgré ce que je pensais, il ne suffit pas de se mettre debout dessus et attendre que ça passe. Le vrai principe de la Power Plate c'est de réaliser des exercices de gainage, de renforcement ou tonification, parfois à l'aide de câbles dynamiques.

La nouveauté sur la dernière Power Plate, c'est le coach virtuel intégré. Selon le programme qu'on sélectionne, on peut choisir notre circuit. Ça peut très bien être pour s'amincir, un complément d'activité (course à pied, foot, etc.) ou pour reprendre le sport après une blessure. Bref, tout le monde y trouve son bonheur! Personnellement, j'ai choisi un circuit pour la tonification de tout le corps, mais il est possible de ne cibler qu'une partie.

Pour ce qui est des résultats, il est dit qu'ils sont rapides si l'on fait 2 séances par semaine. Je ne doute pas de la véracité de cette affirmation: j'écris cet article au lendemain du test, où j'ai fais 10 minutes d'exercices, et si on en juge par mes courbatures, OUI les muscles travaillent bien!

**Le pourquoi du comment** : les vibrations contractent vos muscles, jusqu'à 35 fois par seconde. Les muscles sont sollicités jusqu'à 97% de leur capacité!



## Le centre Be Up Forme

Le centre Be Up Forme est dédié à la remise en forme. Une des choses très agréables de cet endroit est que c'est un petit espace. Ça permet de s'entraîner sans se sentir à l'usine, ce que j'apprécie beaucoup car, si il y a bien une chose que j'appréhende des salles de sport c'est vraiment "l'effet de masse". La deuxième chose vraiment cool, c'est bien les vestiaires. Je suis sûrement traumatisée des vestiaires du collège et lycée, mais à Be Up Forme, on se change dans des cabines. Je sais que je chipote, mais je préfère tellement ça aux vestiaires collectifs! (Oui, tu peux dire que je suis une diva).

Le centre a tout un tas de machines pour s'entraîner: Miha Bodytec, Vacustep, Helix, etc. Et surtout, il y a l'Hydrojet. Je l'ai testé juste après la Power Plate. C'est un matelas qui vous masse avec des jets d'eau. Je ne sais pas si vous comprenez bien, tout ce que je peux dire, c'est que c'est le paradis et il faut vraiment que vous le testiez! ahah. On est dans une petite salle avec des huiles essentielles et de la musique relaxante, le tout combiné je vous assure que c'est la perfection!

Pour se relaxer, il y a aussi un Sauna Infrarouge (non ça, je ne l'ai pas testé! :p). Bref, tout est là pour faire du sport et se faire plaisir!

Be Up Forme  
17 Boulevard Aristide Briand  
14000 CAEN  
Site internet

J'en profite pour vous glisser une photo de la Prairie, dans le froid, prise juste avant d'aller à Be Up Forme. ♥

