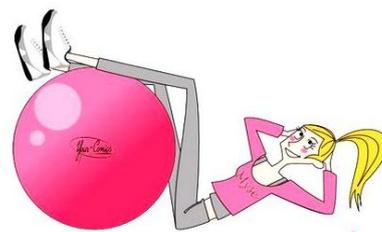


Opération Fitness « J'ai testé la nouvelle Power Plate 7 équipée de ma box Mysekit et de mes Skechers =! »

2 Mars 2015

Si vous prévoyez de vous pavaner sur la plage en abhorrant fièrement un « body so perfect » cet été, sachez que c'est maintenant que ça se passe les filles !
J-4 mois avant l'été je vous le rappelle...



Après ce n'est qu'une question de **préparation, d'organisation et surtout de MOTIVATION !**
D'ailleurs, si vous retrouvez ma motivation perdue il y a 5 ans quelque part dans une **salle de sport**, faites moi signe hein...

Je vous en serais très reconnaissante !

Où sont donc passés mes abdos, mes cuisses et mes fesses en béton ?

Je les recherche activement affalée sur mon canapé, en grignotant tout ce qui me passe sous la main devant ma télé ...

Blague à part !

J'étais une inconditionnelle des **ambiances salle de sport et des cours d'abdos-fessiers**.

J'aimais le **bien-être que cela me procurait** ainsi que cette **tonicité visible sur mon corps**, que j'admirais tous les soirs devant mon miroir.

C'est vrai qu'il m'arrivait d'un peu trop forcer sur le sport, mais au moins j'avais une **routine bien rythmée !**

Puis le monde du travail ainsi que les projets professionnels sont venus chambouler ma routine, qui est quand même restée sportive, sauf que cette fois-ci c'est avec des talons de 10 cm minimum que je cours !

Pourtant, quand je parle de **fitness** à mon entourage, voilà ce qu'on me dit :

« T'as pas besoin de faire du sport t'es pas grosse ! T'es fine et ça te va très bien ! »

Ok je suis fine, mais cela n'a pas toujours été le cas...

Je ne veux pas seulement être fine, **je veux être fine et tonique !**

« Fitness » ne veut pas uniquement dire **« mincir »** c'est aussi **« s'entretenir »**.

Je veux par exemple **muscler mon corps**, mais physiquement il faut aussi que je prenne un peu de **pooids**, qui deviendra par la suite **une masse musculaire**.

Je m'initie d'ailleurs à un **régime protéiné** dont je vous dirais bientôt des nouvelles...

Enfin régime, c'est un bien grand mot !

Bien entendu un **régime alimentaire va de pair avec le sport** si l'on exige de **bons résultats**.

Pour ce faire, il vous faut une **bonne préparation** et de **bons outils pour travailler**, car mine de rien tout cela **alimente notre motivation et nous met davantage en condition !**

Je me suis donc rendue au **centre Slim-Tec dans le 17^e arrt** pour tester cette **nouvelle machine très prisée des peuples et des plus grands sportifs !**

Le concept de cette machine ne consiste pas simplement à monter dessus se tenir debout pour que cela marche, cela nécessite également de **pratiquer des mouvements d'exercices.**

A la **pointe de la technologie**, elle est dotée d'un coach virtuel intégré avec plus de **1 000 exercices en vidéos permettant de travailler chaque muscle** du corps (dont les abdominaux, triceps, fessiers etc) qui vont se **contracter de manière rapide et intense** avec un effet d'accélération allant **jusqu'à 35 fois par seconde.**

Selon une étude, ce nouveau dispositif stimulent vigoureusement **les muscles qui atteignent jusqu'à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel.**

D'un point de vue scientifique, **Power Plate** a obtenu un marquage dispositif médical garantissant **9 indications.**

1. Perte de poids avec *notamment la réduction des tissus adipeux et de la graisse viscérale qui entourent les organes vitaux situés dans la zone du tronc.*
2. Réduction de la cellulite *car elle lutte contre la rétention d'eau et en améliore la circulation sanguine de façon à ce que les tissus s'assouplissent et estompent la peau d'orange.*
3. Force et puissance musculaire en procurant de *meilleures performances musculaires.*
4. Circulation et fonction cardiovasculaire en *améliorant la capacité d'endurance.*
5. Souplesse et amplitude de mouvement avec des séances comprenant des *mouvements d'étirements qui peuvent permettre notamment aux seniors de retrouver une certaine souplesse.*
6. Soulagement de la douleur avec des séances à *faible intensité qui décrispent le corps et atténuent les douleurs.*
7. Bien-être et qualité de vie avec *une utilisation régulière de la Power Plate qui renforce la condition physique et procure une sensation de bien-être.*
8. Prévention des chutes avec *une récupération de force musculaire qui stimule les centres proprioceptifs situés au niveau de la plante des pieds (centres récepteurs qui transmettent l'information d'équilibre au cerveau). Cela permet aussi aux personnes âgées de retrouver la notion d'équilibre et donc d'éviter les chutes.*
9. Densité osseuse avec les vibrations de la Power Plate qui permettent d'*augmenter la densité minérale des os.*



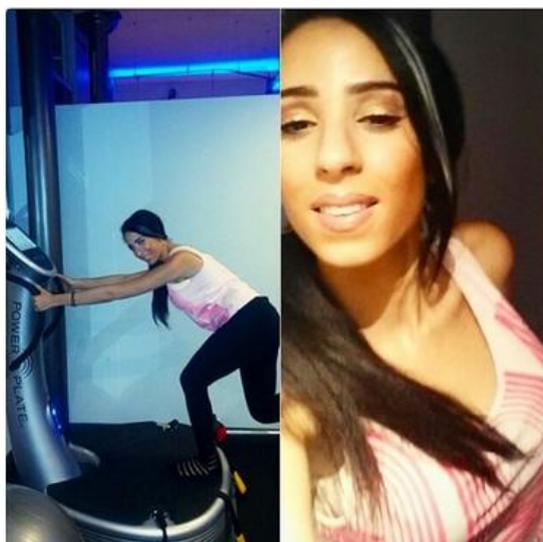
Fréquence d'utilisation : **2 séances de 30 minutes par semaine** suffisent pour obtenir rapidement des résultats.

Lors de mon test, j'ai choisi des **exercices pour travailler les abdos et les fessiers** avec la supervision d'un coach du **centre SlimTec**, j'ai pu constater **mon manque d'équilibre et ma mauvaise circulation sanguine**.

En effet, ma séance s'est clôturée avec l'option **massage/relaxation** qui consiste à s' **allonger sur la machine, afin que les vibrations détendent et soulagent les douleurs après l'effort en réduisant les courbatures**, c'est donc à ce moment-là que **j'ai senti des picotements sur ma peau**.

C'est un **signe de mauvaise circulation sanguine** !

En somme, la **Power Plate série 7** permet de **s'entraîner avec efficacité en salle ou à son domicile pour perdre du poids, soigner sa silhouette, se renforcer musculairement ou simplement pour le plaisir et le bien-être**.



Power Plate 7 est disponible chez SLIMTEC

100 rue de TOCQUEVILLE – Paris 17e

Ainsi que dans de nombreuses villes de France (Amiens, Annecy, Caen, Thônes, Mende,...)

www.powerplate.fr

<http://leblogdekatykat.com/2015/03/02/operation-fitness-jai-teste-la-nouvelle-power-plate-7-equipee-de-ma-box-mysekit-et-de-mes-skechers/>