

## J'ai testé pour vous le Power Plate

12 Mars 2015

### Le Power Plate n'est pas un instrument de torture

On ne dirait pas, comme ça, mais l'été arrive à grand pas. Et qui dit été, dit l'épreuve tant redoutée du maillot, si vous me suivez.

Je n'ai pas vraiment besoin de perdre du poids, mais comme la salle de sport et moi nous sommes fâchées, je ne serais pas contre une tentative de démollisation. Parce qu'on peut être mince et molle, malheureusement.

Etonnamment, je n'avais encore jamais testé le Power Plate. Que vaut vraiment cette machine ? Peut-elle sauver ma silhouette à 3 mois du maillot ?

Rendez-vous est pris à l'institut Must, avenue Pierre Ier de Serbie dans le 16ème pour répondre à mes questions.

### Un coach assure le suivi à chaque séance

Lui, c'est Joeffrey.

Joeffrey, il est coach de Power Plate, ce qui veut dire qu'il accompagne les adeptes du Power Plate à chaque séance pour noter leurs performances, leur indiquer les exercices à effectuer, mais aussi pour noter leurs progrès au fur et à mesure et les aider à atteindre les objectifs fixés au départ.

Mais Joeffrey, il est aussi kiné et ostéopathe, ce qui achève grandement de me rassurer et accessoirement, de me motiver : pas question de lambiner avec un coach personnel qui encadre votre séance !

### Un questionnaire complet avant de commencer

Avant d'attaquer, Joeffrey me demande tout un tas de renseignements.

Le but : s'assurer que je suis apte au Power Plate. Je ne suis pas diabétique, je n'ai pas de décollement de rétine, pas de phlébites et je ne suis pas enceinte : je peux y aller.

Je suis déjà fan de ce sport qui va me permettre de me raffermir sans trop me fouler... Du moins le pensais-je naïvement !

### Et si je voulais perdre 5 kilos avant l'été ?

"Et si je voulais perdre 5 kg avant l'été, je pourrais y arriver grâce au Power Plate ?"

"Oui, mais à condition de faire attention à ton alimentation et de faire un peu de cardio en pratiquant une autre activité sportive". Il n'y a pas de miracles... monde cruel.

Pour autant, Joeffrey m'encourage en me disant que le Power Plate permet d'optimiser et d'accélérer les résultats :

- au bout de 3 séances, les cuisses s'affermissent, se dessinent et se tonifient
- dès la 6ème séance, la taille se redessine et les fesses s'arrondissent



## Etape 1 : c'est parti pour l'échauffement

Le Power Plate ne déroge pas à la règle de l'échauffement propre à toute activité physique.

Fesses en arrière, bras tendus loin devant et jambes légèrement fléchies : je me sens sexy comme un camion mais j'arrive encore, à ce stade, à garder mon sérieux.

## Etape 2 : je fais chauffer les abdos

Tout se passe au niveau de la plateforme. Joeffrey me guide et m'indique la position qu'il va falloir que je tiens quelques minutes pour faire travailler mes abdos. Au bout de 30 secondes, je n'en peux plus, j'ai les abdos en feu ! Moi qui croyait que le Power Plate n'était pas un sport, pardon, mais je retire immédiatement ce que j'ai pu croire jusqu'à présent.

## Etape 3 : je raffermis mes cuisses

Tant que je suis affalée sur la plateforme, Joeffrey en profite pour passer à l'exercice suivant : une série de battements de jambe.

Les muscles ne travaillent pas seuls : l'effet vibratoire du Power Plate accentue l'effort et permet de travailler le muscle en profondeur.

Accessoirement, ma cheville est également lestée d'un poids pour une efficacité accrue. Si je ne ressors pas moins mollassone, j'hurle au scandale !

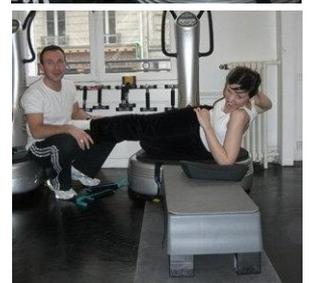
## Etape 4 : je muscle l'intérieur des cuisses

Je suis sur cette machine de torture depuis 15 minutes et je n'en peux déjà plus (non, je ne suis pas très sportive et pour être tout à fait honnête avec vous, j'ai un abonnement dans un club de sport mais je n'y ai pas mis un orteil depuis au bas mot 3 mois...). Joeffrey a pitié de moi, il ôte le poids qui leste ma jambe. Et tant pis pour l'effet ++ du poids : à ce stade, j'ai mal et en bonne flemmasse que je suis, je peste intérieurement parce que mince quoi, le Power Plate EST un sport. On m'aurait donc menti ?!

## Etape 5 : je lutte contre l'effet « bras mous »

Joeffrey me donne deux petites poignées et hop, c'est parti pour le renforcement des bras.

Je lutte courageusement contre le découragement en repensant aux bonnes paroles de mon coach : plus que 2 séances de Power Plate à faire pour observer les premiers résultats !



## Etape 6 : bras et abdos en même temps

La séance touche à sa fin. Je suis sur cette machine de guerre qui me veut du bien depuis 30 minutes et je commence sévèrement à accuser le coup. Joeffrey me fait maintenant travailler les bras ET les abdos de concert, le but du Power Plate étant de renforcer l'efficacité des mouvements, si vous me suivez bien.

## Etape 7 : je récupère

Ça y est, la séance touche à sa fin.

Je reste quelques minutes sur le plateau vibrant pour décontracter mes muscles et minorer ainsi les inévitables courbatures du lendemain.

Je ressors de cette séance fatiguée, mais pas trop et surtout, je ne transpire pas excessivement, ce que je trouve plutôt agréable.

A la fin de cette séance, Joeffrey note les performances effectuées pendant cette séance (et quelles performances !) ainsi que le type et le nombre d'exercices. Je n'ai plus qu'à revenir pour gagner la bataille du maillot... !



**Merci à Joeffrey et à toute l'équipe de l'Institut Must que vous pouvez retrouver :**

**du lundi au vendredi de 8h30 à 20h30 et le samedi de 9h à 15h**

**29 avenue Pierre 1er de Serbie, 75116 Paris**