



I try : La Power Plate

20 mars 2015

Depuis le temps que j'en entendais parler, j'ai enfin pu tester la fameuse Power Plate ! Tu m'y vois entrain de faire un étirement sur la machine au bord de mer ? Bon d'abord la machine et ensuite la mer et ce qui va avec : maillot, bidon, gras ou pas. Je me suis rendue dans le 17ème arrondissement au centre [Slimtec-concept](#) pour essayer le dernier modèle de cette machine révolutionnaire : la [Power Plate My7](#).



Alors pour ceux et celles qui ne connaissent pas du tout la [Power Plate](#), voici une petite présentation :

Le Principe Power Plate

Le fonctionnement de la Power Plate est basé sur des accélérations provoquant une contraction de tous les muscles du corps (abdominaux, triceps, fessiers,...) à raison de 35 par secondes.

Ces micro-contractions, rapides et intenses, permettent de faire travailler les muscles de manière plus efficace (jusqu'à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel). S'entraîner sur Power Plate, c'est donc réaliser des exercices de renforcement, de gainage et de tonification qui seront optimisés grâce aux accélérations délivrées par la machine.

La Power Plate permet alors en 2 séances de 30 minutes par semaine d'obtenir des résultats rapides en termes d'amincissement et de remise en forme. Idéal donc pour toutes celles qui souhaitent se maintenir en forme et perdre du poids mais qui n'ont pas forcément énormément de temps à consacrer à la pratique d'une activité sportive !

Deux nouveautés importantes sont à signaler sur le modèle my7 que j'ai essayé :

- des câbles amovibles permettant de pouvoir travailler les bras.
- un coach virtuel intégré proposant plus de 1000 exercices ! On est normalement toujours accompagné d'un professionnel pour faire les exercices mais cette alternative est intéressante pour ceux qui connaissent déjà bien cette machine.



Fifi les bons tuyaux

FIFI LES BONS TUYAUX
20 MARS 2015

Me voici donc partie pour une séance de 30 minutes afin de voir si Power Plate tient ses promesses. Moi je me voyais déjà me poser tranquillement dessus et attendre que ça se passe.



Mais en fait que nenni, tu dois bosser comme pour une séance de gym et la machine t'aide à faire travailler tes biscotos plus efficacement (cf. la description plus haut). Et vas y que je tends une jambe puis l'autre et un squat, deux, trois, assise, debout... les exercices sont conçus pour changer très souvent de position. Je trouve ça top car le temps passe plus vite et puis si un exercice est dur, on change rapidement.

Au final, je n'ai pas vu passer la séance et pour la piètre sportive que je suis, je suis repartie l'air de rien continuer ma journée. A tel point que je me suis dit : est-ce que j'ai fait une séance de sport ? Et le lendemain, j'ai eu la confirmation que oui l'air de rien, j'avais bien bossé car malgré les étirements mes muscles m'ont bien fait comprendre qu'ils étaient là.

Du coup, j'ai bien envie de recommencer pour avoir des résultats plus concrets sur ma silhouette.

Vous avez déjà testé la Power Plate ? Si cela vous tente, allez faire un tour sur le site qui vous donnera toutes les infos pour vous lancer et propose des bons d'essais.