



Power Plate Série 7 pour des entrainements intenses

27 Mars 2015 par [Manuel](#)

C'est rare que nous testions à la rédaction des « machines » d'entraînement surtout dédiées aux salles de sports. Mais nous avons pu effectuer des tests grâce au sportif Hamid Belhaj (Champion de France de Marathon en 2010). Grâce à ses explications et son énergie communicative nous avons passé en revue la plupart des fonctionnalités de la nouvelle Power Plate Serie 7. Alors que vaut-elle ? Faut-il l'intégrer dans vos programmes d'entraînement en salle de sport ? Hamid vous dit tout !

(Testé chez SLIMTEC, 100 rue de Tocqueville, Paris 17ème)

Qu'est ce que la Power Plate Serie 7 ?

Tout d'abord, je vous conseille de visionner les quelques vidéos de présentation par Hamid Belhaj afin de vous familiariser avec cette Power Plate et découvrir les divers aspects de cette machine. Ensuite, rentrons dans le détail !

Pour la plupart des sportifs la Power Plate est une machine avec un plateau qui vibre. C'est certes vrai mais vous êtes tout de même loin de la réalité et des nombreuses possibilités d'exercices et des fonctions qu'elle peut offrir.



POWER PLATE my7

8 990,00 €

Design et facilité d'utilisation

Le design flatte l'œil et la machine est joliment profilée. Sa facilité d'utilisation et son ergonomie sont très simple, que ce soit pour apprendre à l'utiliser ou bien l'employer régulièrement. Un petit bonheur donc car très intuitive (ce qui n'est pas le cas pour d'autres marques par le passé...).





Les fonctions et exercices disponibles

On pratique des exercices de renforcement, de gainage, etc. via les vibrations du plateau. Ainsi, sous l'effet des vibrations / accélérations (vibrations sur les trois axes !), vos muscles sont titillés et se contractent. Selon les exercices la plupart des muscles sont stimulés (fessiers, abdominaux, etc.). D'après le fabricant cette machine permet de travailler sur les points suivants :

- Perte de poids
- Réduction de la cellulite
- Force et puissance musculaire
- Circulation et fonction cardiovasculaire
- Souplesse et amplitude de mouvement
- Soulagement de la douleur, etc.



Mais les principaux intérêts pour moi, sont d'entraîner sa force, sa puissance musculaire, sa souplesse et les fonctions cardios.

Il est même possible de choisir d'entraîner un muscle, une zone particulière via un programme spécifique à chaque fois (et qui varie l'intensité en fonctions des résultats souhaités). Même faire du step est éprouvant (au sens où les muscles sont réellement sollicités). Ensuite, avant tout exercice il est possible de visionner le coach virtuel qui explique les positions à adopter pour optimiser ses mouvements et surtout éviter de se blesser inutilement. Et c'est maintenant que visionnez les vidéos de tests ;-)

Quelles différences avec les anciennes versions de la Power Plate Série 7 ?

Les technologies débarquent en force et la machine propose un large et grand écran tactile (avec une bonne précision), il y a également un coach virtuel en vidéo qui explique clairement les positions à prendre et respecter. Bien entendu, un coach virtuel ne remplacera jamais un vrai entraîneur en chair et en os, mais cela permet tout de même d'enrichir son programme d'entraînement en découvrant des nouveaux exercices jamais pratiqués par exemple (je vous conseille de naviguer via l'écran tactile pour cette découverte vraiment agréable et ajouter de la diversité à vos entraînements).

Le système de poignet / câbles est également différent et semble bien plus pratique que l'ancien système.

Ensuite, il y a de nouvelles poignées, une connexion sans fil (pratique), etc. Une autre bonne idée est la touche répétition qui se situe dans la partie basse du pied de la machine. Il s'agit d'un mini écran de contrôle et offre la possibilité de répéter le dernier exercice sans avoir besoin de retourner à l'écran principal.

Enfin, la dernière différence réside dans les durées des exercices qui ne sont plus limitées comme avant.





Power Plate Série 7 compatible avec votre programme d'entraînement ?

Alors, non ce n'est pas une machine miracle qui remplacera des séances régulières de sports ! Mais certainement elle a une place toute trouvée dans votre futur programme d'entraînement.

Ce que j'apprécie particulièrement, au-delà des aspects geek et high tech de cette machine, c'est que j'ai l'impression que les exercices sont plus intense et semblent plus efficace grâce à la plateforme vibrante / oscillante. En furetant sur internet j'ai trouvé de nombreux témoignages qui vont dans ce sens (et pas seulement les dires du fabricant). Si vous avez la possibilité d'avoir accès à la Power Plate Série 7 dans un club proche, je vous conseille vivement de pratiquer 2 entraînements sur une semaine afin de vous faire votre avis. Je suis sûr qu'après vos propres tests vous serez convaincu !

On achète ou pas ?

Pour un particulier acheter cette machine est presque inabordable car elle approche tout de même les 9000 euros pour certaines versions. Donc, à pratiquer en club. Par contre, il existe quelques autres marques (moins de fonctions, moins robuste, etc.) qui permettent de s'entraîner chez soi à des prix corrects mais tout de même élevés. Comme par exemple la marque KProline qui coûte 500 euros.

