

## Un corps de bombasse avec Power Plate, Icoone et New Life ? Testés pour toi !

19 Juin 2015, par [Milie](#)

Il y a quelques semaines, j'ai été invitée à **tester une séance de Power Plate** au centre **Full Zen** à La Garde (83130) à l'occasion du lancement de la nouvelle Power Plate Série 7. J'ai bien accroché et du coup je me suis inscrite pour quelques séances via groupon. J'ai pris un pack contenant des séances de **Power Plate, Icoone et New Life**. Des noms bien mystérieux... pour des machines plutôt sympa pour m'aider à affiner ma silhouette.

Après une **perte de poids de 18 kilos** (qui a suivi une grosse prise pendant la grossesse), ma peau n'est pas bien jolie : cellulite, peau relâchée, vergetures et je suis toute molle. Ouais je te vends du rêve là non ? Bref, c'était l'occasion d'arranger un peu tout ça... Moi aussi je veux rentrer dans mon **bikini** ! (même si en fait je ne l'ai jamais abandonné ! j'assume ! Je ne cherchais pas à perdre du poids mais plutôt à **remodeler ma silhouette et à tonifier mon corps**).

### Power Plate, la plate-forme vibrante

#### C'est quoi ?

J'imagine que tu as déjà entendu parler de la Power Plate, cette machine vibrante pour faire du sport et qui serait miraculeuse pour la cellulite (c'est ce que j'en savais...).

- **Perte De Poids** : graisse viscérale ou du tissu adipeux
- **Réduction De L'aspect Cellulite**
- **Densité Osseuse** : augmenter la densité des os et prévenir la perte en densité minérale osseuse liée à l'âge
- **Force et Puissance Musculaires** : améliorer la performance dans la vie quotidienne
- **Circulation Et Fonction Cardiovasculaire** : augmenter la circulation et améliorer la fonction du système cardiovasculaire
- **Soulagement De La Douleur**
- **Prévention Des Chutes** : particulièrement pour la population âgée
- **Souplesse Et Amplitude De Mouvement Améliorées**
- **Bien-Etre Et Qualité De Vie** : effet positif sur la condition physique générale, la force musculaire, la performance et le bien-être au quotidien ce qui peut améliorer la qualité de vie de ces patients

Voilà ce que promet la Power Plate !

Retrouvez l'article :

[www.paroledemamans.com/pdm-network/blog/Un-corps-de-bombasse-avec-Power-Plate-Icoon-et-New-Life-testes-pour-toi/22138#.VZlrJ0a2q1x](http://www.paroledemamans.com/pdm-network/blog/Un-corps-de-bombasse-avec-Power-Plate-Icoon-et-New-Life-testes-pour-toi/22138#.VZlrJ0a2q1x)

### Mes séances de Power Plate

Les séances durent environ 30 minutes et se font avec **un coach**. Moi qui imaginais une petite séance tranquille, j'ai vite déchanté ! C'est une **vraie séance de fitness dont les effets sont intensifiés par la machine**. A toi les squats, les push-up, les abdos and co ! Avec les vibrations, les muscles sont tout le temps sollicités. On termine par des **étirements** et un massage vibrant sur l'appareil.

« Avec la Power Plate, un muscle travaille à 97 % de sa capacité contre 30 % lors d'un entraînement traditionnel. »

A la fin de ma première séance, **j'étais vidée mais enchantée** ! J'ai vraiment eu l'impression de bien bosser et d'optimiser mes mouvements (et mon temps !) (et ma souffrance !). Tellement bien que je n'ai pas pu marcher sans avoir mal partout pendant 3 jours !



Au total, j'ai fait 7 séances et, si au début j'ai trouvé ça difficile, j'y ai rapidement pris goût ! D'autant qu'on progresse vraiment rapidement. J'ai bien senti la différence entre la première et la septième séance ! Il manque juste un peu de musique pour se motiver pendant l'effort.

« La Power Plate fonctionne sur un principe d'accélération en 3 dimensions. Ces accélérations provoquent des contractions musculaires rapides et intenses, à raison de 35 par seconde, de l'ensemble des muscles du corps : abdominaux, triceps, fessiers, ... »

Très honnêtement, si le prix n'avait pas été un frein, j'aurais continué !

### Infos pratiques

€€ : 25 € la séance de 30 minutes.

►► On y va en tenue de sport et pense aux chaussettes antidérapantes !

Retrouvez l'article :

[www.paroledemamans.com/pdm-network/blog/Un-corps-de-bombasse-avec-Power-Plate-Icoon-et-New-Life-testes-pour-toi/22138#.VZlrJ0a2q1x](http://www.paroledemamans.com/pdm-network/blog/Un-corps-de-bombasse-avec-Power-Plate-Icoon-et-New-Life-testes-pour-toi/22138#.VZlrJ0a2q1x)