

## On a testé pour vous : la Power Plate 2.0

**Produit phare de la société éponyme, la Power Plate part d'un concept assez simple : des vibrations qui permettent de provoquer un grand nombre de faibles contractions des muscles en très peu de temps, ce qui permet de les exploiter à 97% d'après le site, contre 30% seulement avec des méthodes traditionnelles. Vrai ou faux ?**

Un entraînement dure en moyenne une demi-heure mais est modulable. Elle se divise en plusieurs petits sessions intensives sur une courte période (de 30 secondes à une minute), ponctuées de mini-pauses d'une vingtaine de secondes.

### Après la théorie, la pratique

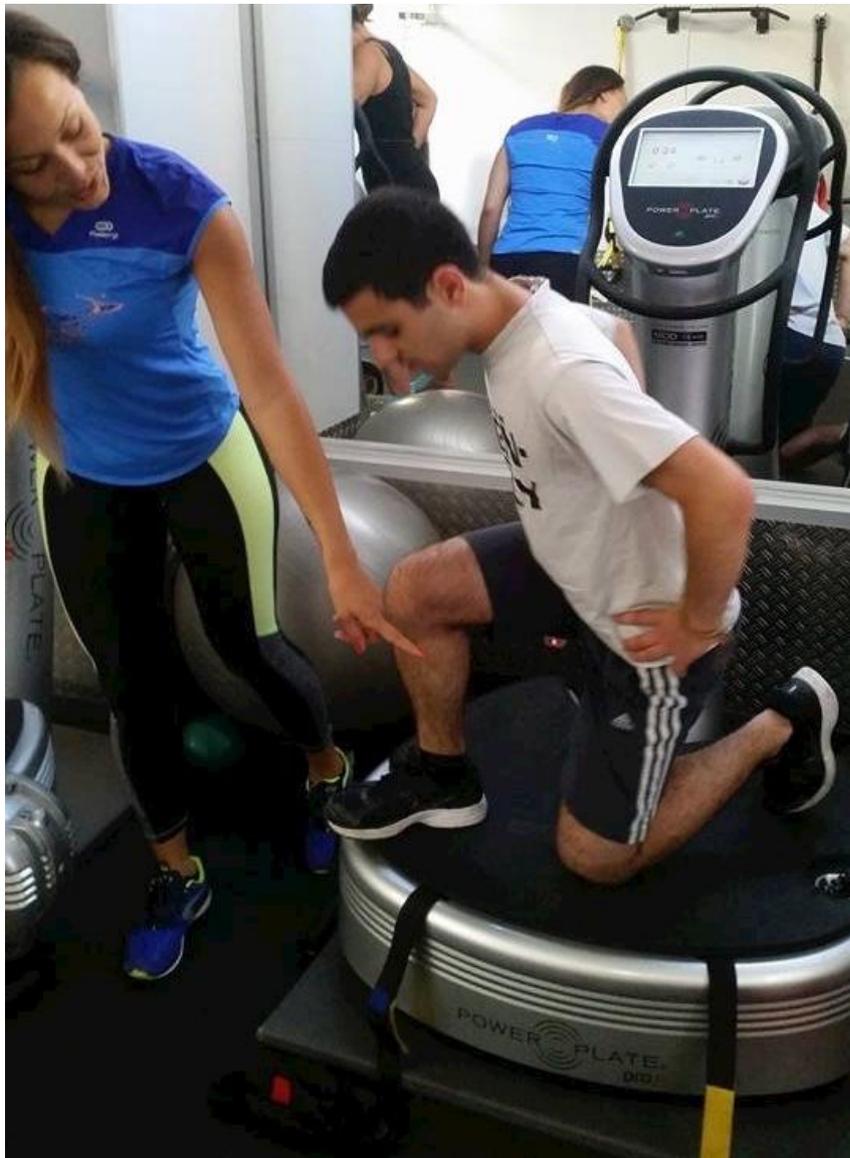
Alexandra, notre coach pour la séance, nous positionne sur la plaque pour un échauffement de trente secondes. Elle lance le programme, la plaque se met à vibrer, plus que ce à quoi on pourrait s'attendre. Jusqu'ici rien de très difficile, mais nous passons aux fentes. Au fur et à mesure des flexions, la chaleur se met à monter, étonnamment plus vite que lors de notre « entraînement-témoin » sans la plaque. D'après la coach, le fait d'imprimer un effort sur un muscle combiné à une vibration permanente permet d'amplifier le travail de ce muscle en l'exploitant à une grande fréquence. Nous passons ensuite au gainage, puis aux obliques, aux trapèzes... tout le corps y passe. Et à chaque fois, la position du corps s'adapte en fonction du groupe musculaire à faire travailler : le but est de rapprocher les vibrations le plus possible des muscles ciblés.

A côté de nous, Cécile, la quarantaine, s'entraîne sur une autre plaque d'ancienne génération. Fidèle depuis plus de deux ans à la salle de fitness, elle nous raconte qu'après trois grossesses, son entraînement – deux fois par semaine – lui a permis de conserver sa ligne. Cécile conseille d'être régulier si l'on veut obtenir des résultats : « Le bachotage juste avant les vacances ne sert à rien ». Alexandra confirme qu'à partir du mois de mai, les inscriptions dans la salle sont complètes tandis que la fréquentation se fait plus rare durant le reste de l'année.



RADIO VL  
08 JUILLET 2015**Combien ça coûte ?**

Bien qu'il soit possible d'acheter une Power Plate personnelle, le prix (2990€ pour le modèle le moins cher) dissuadera la grande majorité des bourses. Il est donc fortement conseillé de s'entraîner dans une salle de fitness, avec un coach. Dans la salle où nous avons testé le produit, l'abonnement mensuel était facturé à 79€, sachant que l'entraînement ne se limite pas à la Power Plate : la salle comprenait d'autres appareils tout aussi réjouissants ainsi qu'une piscine en cas de coup de chaud.



Crédit photo : Hugo Cappelaere  
Retrouvez l'article :

<http://www.radiovl.fr/on-a-teste-la-power-plate-2-0/>