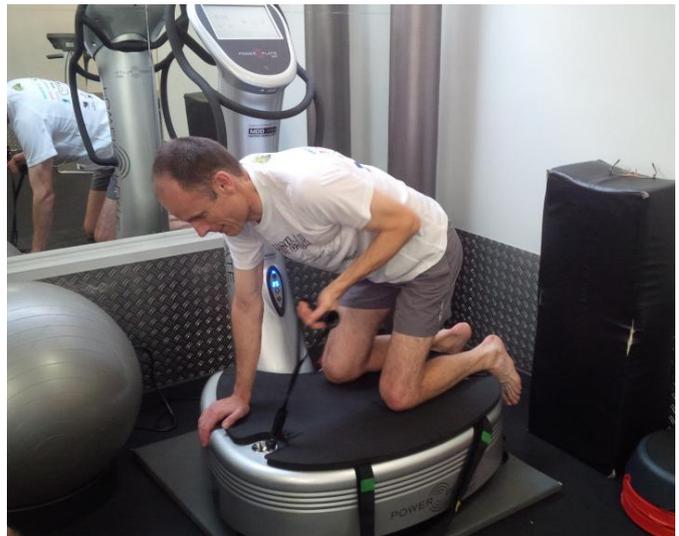


Fit : J'ai testé (sans déc' !) Power Plate Pro7

15 Juillet 2015, par [Frédéric Brossard](#)

Quand un site web s'appelle Run, Fit & Fun, il faut bien, de temps en temps, parler de *fit...ness*, ce qui signifie, entre autre, tester des matériels ou des concepts. Si j'osais faire mon macho de base (que je ne suis absolument pas, évidemment), j'aurais tendance à dire que c'est, forcément et exclusivement, à Cécile, que devrait revenir ce genre d'activités :-)) mais, bon, quand elle est en train de gambader, au frais, au fin fond de la Norvège, il faut bien que sous la canicule (36 °C), un autre des collaborateurs du site se dévoue :-)) et j'ai eu beau chercher, à part moi ...



Surtout que lorsqu'on m'a proposé de tester Power Plate Pro 7, chez Slimtec Concept, j'ai eu un instant de doute profond. J'avais encore à l'esprit les premières Power Plates débarquées, à grand renfort de publicités centrées quasi-exclusivement sur ... les fessiers féminins, il y a quelques années de cela et je me demandais franchement si je n'étais pas un peu « hors du coeur de cible ». Un rapide coup d'oeil au site web de la marque, m'a cependant convaincu que les choses avaient, visiblement, évolué et que ... l'expérience valait la peine d'être tentée :-))

Le principe de Power Plate, vous le connaissez, je pense : « *la machine 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, fessier, ... Cette stimulation unique permet de solliciter les muscles à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel. Aucun autre entraînement ne génère une telle implication de l'organisme !* » (dixit la marque ... pour le « aucun », je ne mettrais pas ma main au feu).

Pour faire simple : vous faites des mouvements de muscu poids du corps classiques (pompes, squats, abdos ...) en reposant, à chaque fois, des parties diverses et variées de votre corps (judicieusement choisies) sur un plateau vibrant. Une séance, encadrée par un coach, dure entre 20 et trente minutes, à raison d'une minute à une minute trente par exercice et 5 minutes d'étirements à la fin.

Retrouvez l'article :

<http://runfitfun.fr/2015/07/15/fit-jai-teste-sans-dec-power-plate-pro-7/>

Power Plate Pro 7 se destine aux professionnels du fitness, même si et à condition d'avoir les moyens de se l'offrir, elle pourrait, sans problème, grâce à son écran, aux différents programmes pré-enregistrés (dont plusieurs dédiés spécifiquement à la course à pied) et aux vidéos explicatives, être utilisée à la maison. Dans une salle parisienne, il faut compter 25 € la séance avec des dégressivités par abonnement.

Lors de cette séance test, je n'ai pratiqué, et c'est là que cela devient intéressant, que des exercices que je fais tous les matins à la maison au réveil, sans Power Plate bien entendu (et qu'en lieu et place de câbles de traction, j'utilise des haltères). Ce qui me permet d'affirmer que **les sollicitations musculaires sont nettement amplifiées par la machine** ! Sur certains exercices (par exemple ceux consacrés aux triceps), j'ai rapidement jeté un oeil au chrono pour essayer de faire défiler les secondes plus vite, tellement c'était dur et que j'avais l'impression d'avoir déjà soulevé des tonnes de fonte. Quant aux abdos, je ne vous dis pas ... je les ai rarement aussi bien sentis :) Lessivé au bout d'une demi-heure ... A raison de deux séances par semaine pendant 2-3 mois, je pense qu'on doit arriver rapidement à un résultat. A noter, qu'on finit par oublier les vibrations (au début, on a quand même de drôles de sensations) en faisant les exos, car on ne sent que ses muscles :-)

Power Plate Pro 7 peut s'utiliser de manière générique pour une musculation globale mais aussi **de manière spécifique à un sport donné**. Soit, en suivant les programmes pré-enregistrés, soit en concoctant avec le coach de la salle, des programmes particuliers de préparation physique générale axés course à pied ou destinés à renforcer telle ou telle partie du corps en vue d'une épreuve spécifique (trail, par exemple).

Domage que le prix des séances soit un peu élevé, car quelques semaines de PPG (en mode ... XXL) sur Power Plate Pro 7, pendant une période de travail foncier, seraient un formidable atout pour réussir sa saison de course à pied ! Si vous avez l'occasion de tester dans une salle près de chez vous, n'hésitez pas. Vous allez être conquis.



Retrouvez l'article :

<http://runfitfun.fr/2015/07/15/fit-jai-teste-sans-dec-power-plate-pro-7/>