

J'ai testé : le Power Plate Série 7

19 Juillet 2015, par [Laetitia Reboulleau](#)

Dans la catégorie machines minceur, le Power Plate fait partie des plus connues... Et des plus efficaces ! Cette plateforme vibrante permet de rendre plus efficaces les exercices sportifs. Mais comment ça marche, au juste ?

Chaque année, c'est la même chose : on a beau vouloir se mettre au sport, difficile de caser des entraînements réguliers dans nos plannings déjà surchargés. La solution ? Le Power Plate, qui permet de booster l'efficacité d'une séance de sport grâce à sa plateforme vibrante.

Ces vibrations permettent des micro-contractions des muscles, qui permettent de les faire travailler à une capacité de 97%, contre 30 pour une séance classique. Résultat ? Les résultats sont décuplés.



Le Power Plate Série 7, mon coach virtuel

La petite nouveauté de cette nouvelle plateforme ? Son coach virtuel intégré, qui permet de multiplier les exercices, notamment grâce aux câbles dynamiques qui permettent des entraînements plus efficaces du haut du corps.

Power Plate Série 7 : comment se déroule la séance ?

En tant que débutante, j'ai eu droit aux conseils d'un coach de [Slim-Tec Concept](#), à Paris. Ce dernier m'a présenté les différents exercices, et a rectifié ma posture pour une séance plus efficace.

30 minutes de sport, cela vous paraît peu ? Détrompez-vous. Les exercices, simples en apparence, sont rendus particulièrement difficiles par les vibrations. Au bout de chaque exercice, on n'a qu'une hâte : reprendre son souffle. Mais le résultat est là : on sent que les muscles travaillent. et si l'on ne prend pas la peine de s'étirer comme il faut à la fin de la

Retrouvez l'article :

<http://laetitia-reboulleau-yahoopartner.tumblr.com/post/124509850455/jai-test%C3%A9-le-power-plate-s%C3%A9rie-7>