

UNE PINTADE A MONTPELLIER
19 NOVEMBRE 2015

J'ai testé la Power Plate à Montpellier

Ecrit par [Caroline](#) le 19/11/15

Bon comme tout le monde j'ai testé le **BBG**, 4 fois !!!! Mais ma commande d'abdos n'a pas été exhaussée... *Bon surement que les burgers et ses potes pizzas ne m'ont pas aidés...*

Alors lorsque l'on me propose un test pour la **Powerplate**, je dis OUI! RAFFERMIT MOI !!!! **Petite précision** : La Powerplate est connue pour ses vertus raffermissantes, on ne parle pas de perte de poids... vous n'êtes pas à Lourdes, pas de miracles! Monde cruel !!!! On va essayer de vous faire devenir moins molles... voir flasques (*belle image*).



On (*j'ai*) a cette image de la plateforme vibrante qui travaille pour nous, qui gaine notre corps sans effort... mais avec un résultat bien faible et cher payé ! **Faux ! Faux ! Faux et ultra Faux ! J'en ai chié !!!**

J'enfile mon plus beau Camel Toe*

Suite à une invitation pour tester cette machine à tortures, j'enfile **mon plus beau legging patte de chameau***. Pour chevaucher la machine de la mort, il suffit de porter une tenue de sport, une serviette pour éponger sa sueur (en 30 minutes??), prendre une bouteille d'eau, des chaussettes propres et sans trou... et du courage.

Nathalie, ma coach perso pour 30 minutes

Dans le centre Powerplate agréé, de Castelnau-le-lez, je suis accueillie par Nathalie, la responsable de la salle. Elle fait partie du réseau PowerPlate France.



Nathalie est une très belle femme de 40+ ans (*oui on ne donne jamais l'âge d'une femme*). Elle a toujours été une grande sportive et m'avoue qu'elle fait de la Plate chaque jour. Avant, elle pratiquait le sport en salle de musculation (4fois/semaine) et n'a jamais eu les résultats qu'elle a aujourd'hui avec le PowerPlate. « *J'ai les abdos qui se sont dessinés, les petits creux, les petites bosses...* »

UNE PINTADE A MONTPELLIER 19 NOVEMBRE 2015

Bon évidemment, je me dis elle veut vendre son business, normal qu'elle me dise ça... mais elle est quand même grave bien gaulée! Et franchement les petites bosses, les petits creux ça me vend aussi du rêve!

Elle a suivi les formations spécifiques et toussa toussa... elle m'explique qu'il faut connaître la machine et ses différentes variations de stimulations pour proposer les bons mouvements à ses élèves afin de répondre à leurs besoins musculaires. *Oufffff, j'avais un peu peur de recevoir des secousses électriques...*

Elle va m'avoir à l'œil pendant 30 minutes, impossible de gruger, elle va observer toutes mes réactions et que je fasse bien mes exos. Mais elle est aussi là pour noter ma progression au fil des semaines et m'aider à atteindre mes objectifs fixés au début.

ATTENTION, avant de débuter votre coach vous posera quelques questions afin de savoir si vous êtes apte à vibrer.

- êtes-vous enceinte ?
- avez-vous des problèmes de santé ?
- des problèmes cardiaques ?
- décollement de rétine ? (ça dépend de qui passe dans la rue)
- phlébites ?...



Bon j'ai rempli toutes les conditions. Je suis apte ! Grimpes !

La séance

La machine est là face à moi, en chaussettes je l'apprivoise...

« Tu es prête à me détester ? »

Là je commence à m'inquiéter... Mais je me dis, 30 minutes, ça devrait aller. Vas-y balance la sauce Nathalie!

1/ On teste la vibration

« On commence toujours par voir comment le corps réagit aux vibrations », me confit Nath en touchant les boutons de la machine. Je place mes pieds, mes mains sont cramponnées aux poignées, je ne sais pas à quoi m'attendre.

J'ai les dents qui viliiiiillibreEeEeeEeeeNNnt!

2/ Petit échauffement de 30 secondes

On se place face à la machine, on lève les talons, jambes fléchies, fesses en arrière, bras tendus... et là je contracte tout par réflexe, j'ai l'impression que je vais décoller avec Space Mountain ! Dé-tend-toi !



UNE PINTADE A MONTPELLIER 19 NOVEMBRE 2015

« Tout va bien? »

Étonnement je suis plus fixée sur ses nouvelles sensations que sur ma fatigue ou les douleurs... mais en 1 minute, « çAaAa vAaa je gère graAaAaAaAaaaAveUuUuhHhHh ! »

3/ Les vrais exos !

Minute par minute, j'enchaîne les différents exercices que me propose Nathalie. Chaque exo dure 1min, ppff facile que je disais !

Les bras, les abdos, la taille, les fesses... tout y passe ! On bande tous mes muscles! Dynamique ou statique, je suis tantôt assise, debout, sur un bras, sur une jambe, sur la machine ou à moitié, je cours, je saute... Il y a même des accessoires qui permettent de nous torturer encore plus : cerceau, élastiques, ballon, poids...

L'exo de trop a été celui pour les abdos : fesses sur la plate, bras et jambe en l'air, je vibre 30 secondes Aïe, ouillle, aïE, aïe ça brûle, je transpire et... je meurs ! Qui a dit que ce n'était pas du sport ?!!

Je suis très étonnée de ne pas pouvoir tenir plus. Nathalie m'explique que c'est mon dos qui n'est pas assez musclé. Elle est mignonneeeeeeeee! Mais je me doute que mes abdos ne sont pas non plus assez... solides, voir simplement développés !

4/ Les étirements

... enfin disons les massages car cette machine est merveilleuse. Je me cale fesses au sol, dos contre le rebord de la Plate et JjjJjj' AaaAiiiMmmeeEeeeeee ! Un vibromasseur géant mais pour le corps. Mollets, cuisses, dos. Pour éviter les grosses courbatures du lendemain... mais je n'y échapperai pas!

5/ « Alors ça t'a plu ? »

La mèche en l'air, le débardeur trempé, je me sens toute flagada après seulement 30 minutes, WTF ?! C'est quoi ce délire ?! Je suis une sportive mouaaaaa! Vexée dans mon ego... mon corps m'a trahis ! Salopiot!

J'ai beaucoup aimé ressentir cette nouvelle sensation, cette nouvelle façon de faire du sport.

Debrief avec ma coach

Mais elles servent à quoi les vibrations ?

Nathalie m'explique que les variations poussent le corps à se contracter car il a cet effet d'instabilité avec les vibrations. Ce qui veut dire que je suis gainée pendant 30 minutes car mon corps flippe que je me ramasse par terre.

Les vibrations augmentent la contraction des **muscles** qui travaillent alors en profondeur, à tel point qu'une séance de Powerplate équivaut à une séance intensive d'1h30 dans une salle de sport. Bim Bam Boummmm !



UNE PINTADE A MONTPELLIER 19 NOVEMBRE 2015

Les résultats sont visibles au bout de combien de séances ?

« Tout dépend de ta morphologie et de la façon dont ton corps réagit à la Plate. Mais dès la 6ème séance, la **taille se redessine, les fesses s'arrondissent, les cuisses se dessinent et se tonifient.** »

Pour que les résultats soient vraiment visibles, il faut prévoir en moyenne 6-8 séances et que cela soit régulier. **Les élèves sont à fond ! Ils viennent 2 à 3 fois par semaine. Ils sont tous accros!**

« Il est évident qu'il faut essayer de respecter une certaine hygiène de vie pour optimiser les résultats et ne pas oublier de faire du cardio. »

Tu peux aussi faire des séances en groupe !

Ce qui est génial avec la Powerplate c'est que vous pouvez faire ça en groupe et c'est vraiment hilarant de lancer des ballons, faire la position du chien... à plusieurs et en vibrant en plus ! ça passe encore plus vite, on a encore moins l'impression de travailler. La preuve en images (voir ci-dessous), du coup j'ai fait 2 séances d'affilé!

Les tarifs

- > 10 Séances 199€
- > forfait mensuel à 139 € séances illimitées
- > forfait annuel 99€/ mois séances illimitées

Le centre Power Plate

Merci à Nathalie de **A Corps Parfait** que vous pouvez retrouver du lundi au vendredi de 8h30 à 19h00 chez:

À Corps Parfait

155 rue Alphonse Beau de Rochas
34170 CASTELNAU-LE-LEZ

Mais aussi sur :

[FACEBOOK](#) | [INSTAGRAM](#) |



Pour voir toutes les photos :

<http://pintade-montpellier.com/la-pintade-a-montpellier/jai-teste-la-powerplate-a-montpellier/>