

Power Plate : DÉCOUVERTE

20 Octobre 2016, par [Aureliablogmode](#)

Voilà presque 4 mois que j'ai accouché. Durant ces mois, j'ai un peu pris sur moi, m'efforçant de ne pas regarder les séquelles de cette deuxième grossesse. Rien de grave je rasure et je trouve d'ailleurs que je ne m'en sors pas trop mal. Et puis je sais qu'il faut du temps pour retrouver son corps. D'ailleurs, je peux accepter cela. Mais le fait est que celui-ci a quand même besoin de se redessiner et pour cela il ne suffit pas de perdre quelques kilos superflus.

[Power Plate](#) m'a proposé de tester 10 séances de remise en forme sur l'une de leurs machines. Avant tout petite explication du Power Plate.



Lorsque l'on s'entraîne sur Power Plate, on réalise des exercices de fitness ou de différents sports sur une machine d'entraînement qui fonctionne par accélérations. Cela amplifie la contraction des muscles pour donner un résultat maximum. On contracte plus rapidement et de manière plus soutenue (35 secondes). Au final les muscles sont sollicités en quasi totalité ce qui fait le caractère inédit du Power Plate. Et bien sur, tout va 3 fois plus vite ! (résultat y compris) !

Une séance dure en moyenne 30 minutes.

J'ai testé ma première séance il y a une semaine. Les exercices sont très simples. Il s'agit de faire des mouvements de fitness ou d'autres sports. Cela s'amplifie à la vibration de la machine. 30 minutes de folie musculaire !. Mais 30 minutes c'est court et facile à caser dans le planning. Et en 30 minutes, on ne transpire pas et on file directement au travail !

Aurélia Blog Mode

Mode, Beauté, Lifestyle

AURELIA BLOG MODE
20 OCTOBRE 2016

Moi qui suis une speed, franchement j'adore. J'adore d'autant plus que j'ai repris mon travail principal à temps partiel et qu'un stress vient de rentrer dans ma vie. Alors, oui 30 minutes c'est le top pour être bien dans sa tête!

Je vous tiendrai au courant de l'évolution de cette expérience sportive que je trouve idéale pour les femmes qui courent partout mais qui ont aussi besoin de prendre soin d'elles.

Pour info : je fais mes séances au centre Le One à Tournefeuille (31000). L'accueil est très sympa et on y a de très bons conseils.

Contact : 05 61 86 19 36

Prix d'une séance : 30 euros

