



J'ai testé le Power Plate Compact

Publié le 11 mai 2018, par [Jenny Foreau](#)



J'ai testé la Power Plate Compact durant 4 semaines alors qu'il y a un peu plus de 2 mois, j'ai été contacté par le service presse de Power Plate afin de donner mon avis avec d'autres blogueuses et journalistes sur leur tout nouvel appareil.

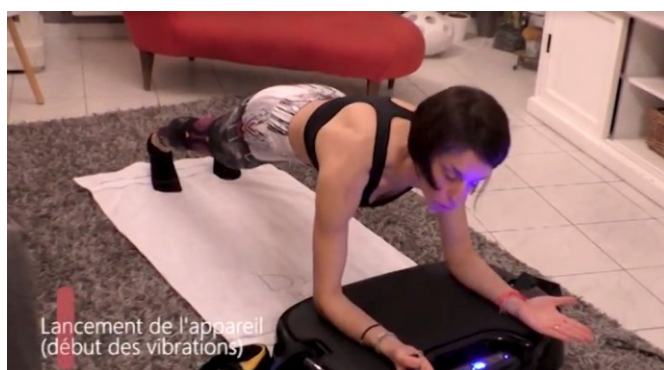
Si tu ne connais pas **Power Plate**, c'est une **plateforme vibrante** (une sorte de step) sur laquelle réaliser sa séance de renforcement musculaire; l'avantage, c'est que **les vibrations amplifient la contraction musculaire (jusqu'à 35 par seconde) ce qui permet de solliciter les muscle à 97% de leur capacité contre 30% seulement lors d'un entraînement traditionnel.**

C'est la raison pour laquelle une séance serait 3 fois plus efficace, plus rapide et les résultats améliorés !

Je connais Power Plate depuis ses débuts il y a une quinzaine d'année, mais la machine était jusqu'alors imposante (donc pas forcément évident d'en avoir une à la maison) beaucoup utilisée par les kinésithérapeutes, les centres de rééducation et présents dans certaines salles de remise en forme agréées POWER PLATE

Aujourd'hui, **la Power Plate Compact permet grâce à sa taille et son prix, d'être accessible**, j'ai eu le privilège de la tester durant 4 semaines afin de me faire ma propre opinion et de te la partager.

Découvre mon expérience dans cette petite vidéo ! www.youtube.com/watch?v=CFT9daSlugc





BOOSTEZ VOTRE FORME 11 MAI 2018

Performances sportives, objectifs beauté, outil thérapeutique, anti-âge, rééducation, grands champions, stars du cinéma et des podiums, seniors, hommes, femmes, en me documentant j'ai pu constater que **les bienfaits d'un programme d'entraînement sur Power plate sont nombreux.**

Perte de poids, réduction de l'aspect cellulitique, tonification et dessin de la silhouette, force et puissance musculaire, amélioration de la circulation et du système cardio-vasculaire, prévention de l'ostéoporose,... **Quel que soit le sexe, l'âge, la condition physique et l'objectif, comme mes coachings sur-mesure le programme proposé sera évidemment différent mais les résultats au rendez vous !**

Et au vu des nombreux articles presse, études scientifiques et témoignages, pouvant se vanter d'avoir obtenu une certification médicale et le prix de l'innovation esthétique, Cristiano Ronaldo et Rihanna étant de fervents adeptes, **c'est en toute confiance que je recommande cette petite machine** si tu as envie d'investir dans un outil pour te permettre de booster tes résultats, si tu souhaites pimenter tes trainings et leur donner un aspect un peu plus ludique.

Retrouve plus d'informations sur le site officiel de Power Plate