

Programme minceur : les techniques qui marchent

Publié le 12 octobre 2019

Des jambes et des fesses en béton

Le concept : Un vélo revisité par Power Plate qui grâce à un système de vibrations breveté permet de décupler les efforts. En effet, lorsqu'un muscle, déjà sous tension, est soumis à une vibration, les stimuli de la vibration engendrent un réflexe d'étirement et donc un travail du muscle plus en profondeur.

La promesse : Des résultats maxi en un temps mini. La silhouette s'affine, la cellulite est visiblement réduite tandis que la masse grasse diminue. Les jambes et les fesses sont tonifiées, tout simplement plus belles.

Durée d'une séance : 10-15 minutes

L'avis du Lucille : Le Power Bike ressemble à ce qu'il y a de plus basique même si ses lignes sont épurées. Au niveau du fonctionnement, c'est très simple, il y a deux mollettes : une pour la difficulté du pédalage et l'autre pour enclencher ou arrêter les vibrations. Le plus : il y a toujours quelqu'un en cas de problème ou si on a une question. Côté sensations, ça donne l'impression de pédaler sur des pavés donc ce n'est pas forcément très agréable mais les résultats sont là, les cuisses chauffent et on sent l'effort. C'est une activité qui convient aux femmes déjà un minimum sportives et qui n'ont pas de temps à consacrer à une vraie activité physique. C'est aussi une méthode qui s'adapte parfaitement aux personnes qui recherchent un effet localisé sur les jambes et les fessiers.

Son + : 15 minutes de vélo au lieu de 45, c'est super efficace !

Son - : Le Power Bike ne fait pas du tout travailler le dos, les bras et quasiment pas les abdos. Pour celles qui cherchent à tonifier l'ensemble de leur silhouette, il faut pratiquer un autre sport en complément.

Le verdict ? Dès la première séance on sent les muscles se contracter intensément et le lendemain les courbatures sont là, preuve que ça a beaucoup travaillé ! Dans la durée, on se dessine des jambes de cyclistes : mollets affûtés, cuisses galbées et fessiers plus rebondis. Alors oui, ça marche, mais il faut avoir envie de transpirer...

PowerBike par Power Plate

Prix : 15 € la séance de 15 minutes ou 3 490 € à l'achat.

Fréquence conseillée : 2 à 3 par semaine.

À la séance ou au forfait dans les centres agréés Power Plate® & chez les kinésithérapeutes.

