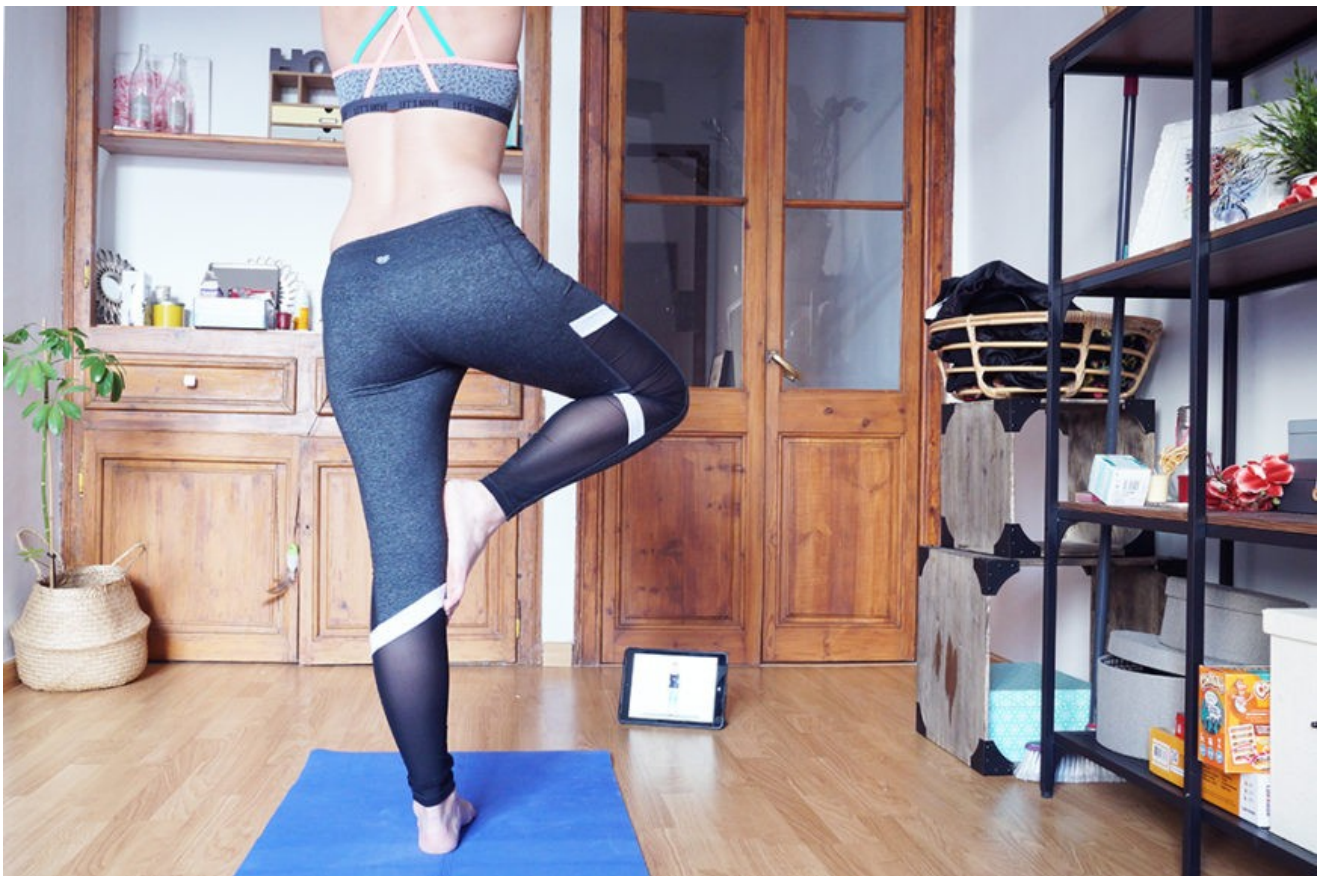


J'ai testé pour vous le PowerPlate Yoga

Publié le 19 mars 2018, par Folie Curieuse



Une première sur le blog, mais aujourd'hui on va parler de sport ! Je vous le disais il y a quelque temps, j'avais pris la décision de me mettre au yoga le matin pour canaliser mon énergie et me sentir mieux. Si mes bonnes résolutions ont fait un beau flop, je me suis découvert un réel attrait pour ce sport. Qui l'aurait cru ! Et puis, on m'a proposé de tester le **PowerPlate Yoga** et là, je me suis dit : pourquoi pas ! J'avais vraiment hâte de découvrir la différence entre une séance de yoga classique et une séance de Powerplate. Je me demandais surtout comment cela allait fonctionner, car cela me paraissait compliqué de juxtaposer les deux !

Une séance entre sueur et gainage

Je me suis donc rendue au centre Tonic 66 à Perpignan.

Première chose : il existe de nombreux centres de PowerPlate en France, cependant, ils sont pour la majorité pas partenaires de la marque. Je vous conseille donc de bien faire attention à cela, car sans cela, les professionnels ne font qu'acheter les machines sans effectuer les formations nécessaires. Pour trouver le centre le plus proche de chez vous, rendez-vous sur le site de PowerPlate.

J'ai donc réalisé une séance de 45 minutes : 30 minutes d'exercice sur la PowerPlate et 15 min de relaxation.

Le yoga ne se pratique pas de la même manière sur une machine PowerPlate. Vous adoptez des poses de yoga, et vous devez les tenir sur la machine qui effectue des vibrations. Croyez-moi, ça paraît simple, et pourtant c'est loin de l'être !

Je me suis fait surprendre dès la première position et les suivantes ont été rudes

Les bienfaits de la PowerPlate

En effet, les effets de la Powerplate sont multiples. Mais surtout, vous ressentez les effets directement, malgré le fait que vous soyez immobile sur la machine.

Ce sont les vibrations de la machine qui vont contracter vos muscles. De cette manière, une séance de PowerPlate Yoga vaut plusieurs séances de Yoga normal !

Votre corps est beaucoup plus sollicité et vous le musclez en profondeur !

D'ailleurs, vous pouvez réaliser de nombreux autres sports sur la PowerPlate et c'est cela qui est intéressant. En intégrant un centre agréé, vous êtes en mesure de mixer vos séances et donc de varier les plaisirs.

Mon avis sur la séance de Yoga PowerPlate

J'ai beaucoup aimé cette séance. Il s'agit de cours particulier et par conséquent nous travaillons selon les besoins et le rythme de chacun. Si pour certains il est facile de tenir 1 minute sur une machine vibrante, ce n'est pas le cas de tout le monde.

D'ailleurs, je n'ai fait que des sessions de 30 secondes à chaque fois, et je n'aurais pas été capable de faire la séance complète si les enchaînements étaient plus forts. D'ailleurs, à la fin j'étais KO ! J (je ne vous parle pas des courbatures les 2 jours qui ont suivi)

Par contre, comment vous dire que la relaxation avec des vibrations, c'est tellement agréable ! La machine est utilisée pour détendre vos muscles du dos et des jambes à la fin de la séance, et ça c'est bonheur absolu ! Rien que pour ça, j'y retournerai volontiers !

Alors dites-moi, ça vous tenterez de tester ce nouveau sport ?

Les centres où tester la PowerPlate Yoga ?

Il n'existe que deux centres agréés par PowerPlate pour le moment pour tester le Yoga : Parfaite silhouette (dans le 74) et Tonic 66 (à Perpignan).