# Power Plate avec coach, j'ai testé pour vous

12 mars 2016

**J'ai testé une séance de Power Plate avec coach sur Lyon.**
**Power Plate est un appareil d'entraînement musculaire par vibrations et accélérations.**

Les contractions provoquées par la machine vont déclencher un réflexe musculaire et obliger le muscle à se bander, à se développer.
Je ne suis pas payé ni sponsorisé pour vous en parler : j'ai juste eu une expérience positive avec grosse envie de vous faire partager.

Annie et Véronique, toutes deux coach spécialisées powerplate, me questionnent sur mes habitudes sportives, mes troubles connus médicaux et ensuite me demande mon objectif précis.
La salle comporte peu d'appareils, 4 précisément, ce qui permet un **coaching en temps réel** par les 2 professionnels.

C'est particulièrement important puisque **chaque séance sera adaptée** à votre condition physique du jour en question (parfois on est fatigué, parfois on pète la forme).
La coach me positionne avec précision sur le powerplate, rectifie ma posture pour un maximum d'**efficacité** et de **sécurité**.
Cette professionnelle choisit la puissance de l'appareil.

Lire l'article : http://www.geribook.fr/2016/03/12/powerplate-avec-coach-jai-teste-pour-vous/

Je mémorise la bonne posture et la garder pendant 30 à 45 secondes maximum. Je me retrouve à faire les exercices que je connais au quotidien : du **gainage**, des **abdos** weider 6 ...
Sauf que là : en quelques secondes mes muscles sont chauds, actifs, et travaillent autant qu'une longue séance à la maison habituelle.
Avec powerplate vous gagnez en temps et en efficacité.

S'agissant d'un vrai sport, **pensez à boire** avant et après pour compenser la perte d'eau. Car OUI le powerplate ça fatigue, stimule les muscles et aide à redessiner la silhouette rapidement.
Je vous avoue même que le **lendemain je sentais très très bien mes muscles LOL**
Soyez rassuré : en fin de séance le coach vous fait faire des étirements et postures de relaxation pour limiter les courbatures.

**Avis sur powerplate par Jeff :**
J'ai beaucoup apprécié d'être suivi seconde par seconde, avec des postures vraiment adaptées à qui mon corps et à mon énergie du jour.
J'ai ressentis un effet accentué sur mes muscles, comparé à mes séances de weider 6 et de gainage sans powerplate. Cet appareil démultiplie l'impact!
Allez voir Annie et Véronique, les 2 coachs spécialisés du Centre Powerplate Egérie de la part du blog GERIBOOK.

Un accueil tout spécial vous est réservé.
Centre Power Plate Egérie
28 bd des Brotteaux
69006 LYON