

Reportage Grand Lille TV : Power Plate Boxing

Diffusion le 20 Janvier 2017



Voir le reportage : <https://youtu.be/WtLbyGPNx84>

Grand Lille TV : " Sport toujours, mais cette « fois remise en forme » pour la fin de ce journal. Peut-être certains d'entre vous ne se sont toujours pas remis au sport après les fêtes de fin d'année malgré les bonnes résolutions.

Dans ce centre de coaching et de remise en forme créé il y a 11 ans, on utilise un outil original, une Power Plate. Alors sur ce plateau vibrant on peut travailler toutes les parties du corps : les abdos, le dos, les cuisses, les fesses, les bras... L'intérêt c'est une remise en forme en très peu de temps. Les exercices sont adaptés en fonction des personnes. Reconnu dispositif médical, l'appareil est par exemple utilisé dans les maisons de retraite. L'équipe allemande de foot, championne du Monde en titre utilise aussi cette machine pour la récupération et le travail musculaire des joueurs. Les séances ici durent 30 minutes, de belles séances combinées à d'autres disciplines comme c'est expliqué au micro d'Alexis Tessier "

Martial Mucin, coach PowerShop Lille : " L'idée c'est de renforcer tous les muscles profonds, les cuisses, les fesses... sur une période très courte. Et on l'associe surtout avec des séances de boxe : renforcement sur la Power Plate pour la rapidité et cours de boxe en même temps.

En fait, pour être très simple, c'est une salle de musculation sur 1m², pris en charge par un coach sportif. L'idée c'est d'accentuer et de rationaliser l'entraînement. "