

LE RESULTAT : L'entraînement physique avec la Power Plate !

20 février 2016, par [Maude H. Richard](#)

Y'a un mois, je vous partageais un nouvel article parlant de l'entraînement physique à l'aide d'une Power Plate. Pour ne pas trop me répéter, je vais vous guider vers ce premier article, juste [ICI](#), pour tout savoir sur ce type d'entraînement. Là, je vais vous parler de mon expérience, de mon appréciation et de mes résultats.

Mon expérience

Pour être très honnête avec vous, j'ai tripé. Totalement. J'ai ADORÉ. L'équipe de [Studio Vibrant à Boucherville](#) a été d'une gentillesse, d'une générosité et d'une chaleur tout à fait mémorable! Peu importe le coach qui m'entraînait lors d'une séance, celui-ci connaissait ma situation, mon évolution, ma détermination et mon cheminement. J'ai eu droit à 10 séances d'entraînement étalées sur un mois.

L'entraînement est toujours dirigé étroitement par le coach en question. Il est là avec toi en tout temps durant les 25 minutes à l'effort. De façon continue, il te dicte la prochaine série de mouvements à compléter, tout en t'encourageant à te dépasser davantage. Le tout avec humour et compassion ! La séance se termine toujours par ma partie favorite; le massage. Une fois l'effort terminé, il suffit d'appuyer nos jambes sur la plaque vibrante et profiter de ce vibromassage. Ça détend énormément nos muscles. Wow.



Mes résultats

Au cours de mes 10 séances d'entraînement, mes résultats se sont améliorés. Au début, j'avais de la difficulté à croire que seulement 25 minutes d'entraînement étaient suffisantes pour faire travailler mon corps suffisamment. Par contre, dès que l'entraînement débute, t'es déjà essoufflée. Les exercices les plus fréquents que je pratiquais sur la Power Plate étaient entre autres ; la course, les sauts (grenouille, genoux hauts), les push-ups (biceps), les dips (triceps), la planche sous tous ses angles (abdominaux), crunchs sous tous ses angles (abdominaux), squats & fentes (fessiers & cuisses), etc. En gros, on fait de tout. Les séries sont souvent d'une durée de 1 minute.



La première amélioration que j'ai pu remarquer sur mon corps a été ma force. Dès la séance suivante, mes muscles avaient déjà plus de force et d'endurance pour terminer les séries de mouvements.

La deuxième amélioration que j'ai constatée a été l'énergie. Ça faisait un bout que je ne m'étais pas entraîné de façon assidue, et MY GOD que ça fait du bien! Souvent, mes séances de Power Plate étaient le matin à 8 h. J'avais donc la chance de faire le plein d'énergie au studio avant de commencer ma journée!

La troisième amélioration que j'ai remarquée a été le raffermissement de certaines parties de mon corps. On parle d'un mois seulement, les résultats commencent à sortir (en mangeant bien aussi évidemment). J'ai donc ressenti un raffermissement principalement au niveau du fessier, des cuisses et des abdominaux. Par contre, je n'ai pas perdu de poids sur la balance. (Je dois avouer que je n'ai pas toujours bien mangé ni arrêté les petits verres de vin de week-end, ah ah ah.)

Article complet : <http://lecahier.com/le-resultat-lentrainement-physique-avec-la-power-plate/>

LE CAHIER
20 FÉVRIER 2016

Sur ce, je recommande une fois de plus ce type d'entraînement à tous et à toutes. Le personnel, la discipline et le studio forment l'expérience de mise en forme idéale pour les gens qui souhaitent voir une différence en peu de temps!



Bon gym!

Article complet : <http://lecahier.com/le-resultat-lentrainement-physique-avec-la-power-plate/>