

J'ai testé le Power Plate

8 janvier 2016, par [Anaïs](#)



Lorsque que j'ai reçu un mail m'invitant à tester le Power Plate, je me suis tout de suite oula, je sais pas moi... ! C'est que, ayant abandonné le TBC à la 7ème semaine, puis la course, mais me maintenant quand même au yoga une à deux fois par semaine... je ne suis pas sûre d'être faite pour ça !

Je pense néanmoins que mon article tombe à pic. Car si comme moi vous avez un petit peu (~~beaucoup~~) abusé durant les fêtes, vous êtes en train de chercher un moyen de raffermir tout ça et de perdre ces quelques kilos en trop. Yes, j'ai la solution pour vous !!

Je me suis rendue au centre Power Plate A'corps parfait situé au 155 Rue Alphonse Beau de Rochas à Castelnau-le-Lez, soit pas très loin de chez moi. Ce qui est pratique, c'est qu'il y a tout un tas de centres en France et que vous êtes sûres de pouvoir en trouver un près de chez vous.

Pour voir toutes les photos du reportage : <http://tribulationsdanais.com/power-plate-avis/>

Nathalie nous accueille avec un sourire jusqu'aux oreilles et nous annonce que notre sourire, on va pas le garder longtemps. Nathalie est drôle, dynamique et on ne saurait pas lui donner d'âge. Elle a un corps parfait et nous dit qu'elle doit tout au Power Plate. Ce qui est très intéressant, c'est qu'elle nous demande d'abord pourquoi on vient ici, quelles sont nos idées reçues sur le Power Plate, ce qu'on attend de cette séance, etc. Je lui avoue donc que tout le monde autour de moi m'a déconseillé de faire du power plate. Que c'est très mauvais pour le dos et encore plus pour les articulations. Nathalie fait du Power Plate tous les jours depuis 10 ans et n'a jamais eu mal nulle part.

Nous commençons les exercices et je comprends mieux. Il s'agit en réalité d'exercices de fitness que j'ai pu faire maintes et maintes fois en salle ou en cours de sport. Simplement, on les fait bien (Nathalie nous scrute de ses beaux yeux à la recherche de la moindre erreur de placement qui risquerait de nous blesser), et les vibrations de la plate accentue l'effort et la nécessité de gagner son corps. Les effets sont donc décuplés !

La séance de 30min commence par des échauffements pour s'habituer à la vibration et se termine par des étirements. La séance est complète, on souffre mais qu'une vingtaine de minutes au final. C'est très efficace, j'ai eu mal partout pendant deux jours !

Je vous conseille vraiment le Power Plate si vous en avez marre d'aller en salle mais que vous avez besoin de vous muscler, autrement. Vous pouvez retrouver le facebook du centre où je suis allée [ici](#) ou bien rdv sur le site [ici](#), pour trouver un centre près de chez vous !

Alors les filles, envie de tester ? Ou peut-être il y en a parmi vous qui sont déjà des adeptes ?

Un grand merci à [Pintade-Montpellier](#) pour les photos, et vous pouvez aller lire son article à ce sujet, il est ultra drôle !!

