

Je teste le Power Plate au centre Slimtec Concept

Publié le 15 juin 2017

Je me suis rendue au centre SLIMTEC Concept pour tester le Power Plate !

La Power Plate, c'est quoi ?

La Power Plate c'est une machine à vibration sur laquelle on peut faire des exercices debout ou couché. S'entraîner sur Power Plate c'est réaliser des exercices de renforcement de gainage et de tonification empruntés à la gymnastique.

Quels sont les avantages d'un entraînement avec la Power Plate ?

La machine Power Plate amplifie la contraction musculaire !

En effet, la Power Plate fonctionne sur un principe d'accélération en 3 dimensions.

Ces accélérations provoquent des contractions musculaires rapides et intenses, à raison de 35 par seconde, de l'ensemble des muscles du corps : abdominaux, triceps, fessiers,...

Grâce à cette stimulation, les muscles sont sollicités à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel. C'est une manière hors du commun de s'entraîner et je suis ravie d'avoir pu la tester au sein de Slimtec Concept.

Une séance de Power Plate encadrée par un coach, c'est un entraînement est 3x plus efficace et jusqu'à 10 fois plus rapide ! Je dis OUI !

A quoi ressemble une séance de Power Plate ?

J'ai effectué une séance de 30 minutes, encadrée par un coach.

Le coach programme la machine sur le temps voulu (des séries de 1 minutes) à répéter selon l'exercice.

Il explique tous les exercices et corrige les éventuels mauvais placements sur la machine : c'est super rassurant.

Après l'échauffement, j'ai donc travaillé les abdominaux, les jambes et les bras.

Des pompes, des postures squat, des crunchs : on peut casi tout travailler sur la Power Plate !

J'ai bien ressenti l'intensité des exercices. C'est impressionnant de ressentir une telle intensité sur des exercices que j'ai pourtant l'habitude faire, mais en mode « traditionnel ».

N'hésitez pas à visiter leur [site](#) et à passer leur rendre visite : l'ambiance y est très sympa et l'accueil agréable.

<http://mamanfitnessplus.com/power-plate-slimtec-concept>