



# Men's Fitness

POWER PLATE®  
FRANCE

MEN'S FITNESS  
NOVEMBRE 2016

↑ UpGrade

Home Fitness

## Facilitez-vous l'entraînement

De nouveaux accessoires vous permettent d'optimiser votre entraînement. Nous les avons testés. Pourquoi s'en priver ?

Par Michel Morin



UN COACH LIVE POUR LA ROLL'S  
DES ACCESSOIRES

### Power Plate Compact

■ La Power Plate est issue d'expériences menées sur la technologie des vibrations en 1960 et ayant obtenu des résultats concluants sur l'ossature et la musculature des spationautes russes en 1975. Brevetée sous ce nom par l'entraîneur sportif Guus van der Meer en 1999, la première Power Plate grand public sort en l'an 2000. Le principe est simple : l'accélération en trois dimensions provoque une série de « déséquilibre-rééquilibrage » qui pousse les muscles à opérer des contractions nombreuses et intenses. Les muscles sont ainsi sollicités à 97 % de leur capacité, contre seulement 30 % lors d'un entraînement traditionnel. Son succès est tel que cet instrument révolutionnaire, que l'on trouve aujourd'hui dans la majorité des salles de sport, s'invite désormais chez vous. Si la technologie reste la même, le modèle sans colonne « Compact », petit dernier de la gamme Power Plate, se range facilement sous le lit ou dans un placard. Afin d'en tirer le meilleur, Power Plate a lancé début septembre le coaching live à domicile : des cours prodigués par un coach professionnel, pour vous et jusqu'à trois de vos amis en séance groupée. Il vous suffit de prendre un abonnement (trimestriel, à 10 euros la séance, avec les trois premières séances offertes) et de suivre le guide pour vous sculpter rapidement un corps de rêve. Rendez-vous dans l'onglet « particulier » sur [www.power-plate.fr](http://www.power-plate.fr).

Le coaching sur réservation n'est pas votre truc ? Pas de problème, retrouvez également des exercices de tous niveaux en vidéo, classés en plusieurs rubriques (échauffement, étirements, gainage...) sur l'application Power Plate France, disponible gratuitement sur iOS et Android.



299 €. Disponible sur [liveathos.com](http://liveathos.com)