

J'ai testé le Power Plate

Ecrit par [Amélie Bruder](#), le 23 Janvier 2017

J'ai testé le power plate au [power shop](#) de Lille.

Le power plate est une plaque vibrante qui tire son origine dans les années 70. les astronautes russes utilisaient l'entraînement par vibration pour combattre la perte de densité osseuse consécutive au long séjours dans l'espace.

Aujourd'hui, ce produit a bien sûr évolué et a été adapté pour devenir un outil sur laquelle vous effectuez des exercices de renforcements musculaire en étant encadré par un coach. Les vibrations créées par la plaque entraînent des contractions musculaires qui vous permettent d'optimiser les exercices réalisés.

Pour ma part, j'ai réalisé divers exercices intensifs tantôt sur la plaque tantôt au sol, avec ou sans matériel (TRX, élastique...). La séance a duré 30 minutes et était courte mais efficace puisque j'ai enchainé des squats, du gainage, des mountain climbers, des tirages horizontaux.....

Le travail a été à la fois intense et ludique et s'est avéré plutôt efficace. Contrairement à un simple travail au sol, j'ai particulièrement senti les muscles des exercices que j'enchainais au sol après en avoir réalisé sur la plaque. Un concept à essayer pour tous ceux qui ne le connaissent pas encore.

