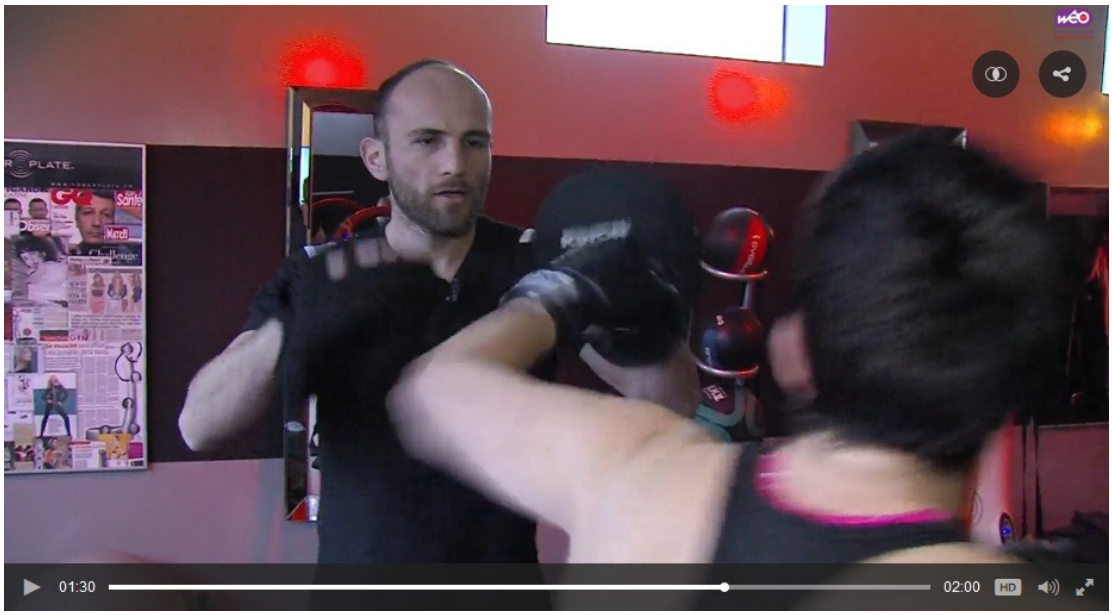
WEO TV
7 MARS 2017

Reportage Weo TV : Power Plate Boxing, boxe et remise en forme

Diffusion le 7 Mars 2017



Voir le reportage : www.weo.fr/video/?video_id=48295

Weo TV : " *25 euros la séance pour la promesse de retrouver forme et vitalité. Et l'activité du jour est plutôt intense, le power plate boxing. Elle allie des techniques de boxe et l'utilisation de la Power plate, plateforme vibrante. Elle active la contraction des muscles et améliore l'efficacité de l'exercice.*
Gauche, droite, les enchaînements font monter rapidement les pulsations… le but recherché par le coach, assistant de tous les instants. "

Martial Mucin, coach PowerShop Lille : " *Le travail d'endurance cardio-respiratoire, l'endurance musculaire… de permettre un apprentissage de techniques de pieds et de poings à nos adhérents et surtout c'est un véritable exutoire pour le stress. C'est génial !* "

Weo TV : " *A l'exercice aujourd'hui Marie-Do, adepte de la Power Plate depuis de nombreuses années. Elle a vu les techniques de boxe récemment s'ajouter au gainage, pompes et autres vibrations. Un moyen d'augmenter l'intensité de la concentration* "

Marie-Dominique, une pratiquante assidue : " *L'avantage de la boxe, c'est que ça fait travailler tout le corps, les abdos, les jambes, les bras. Ça permet aussi de dépenser complètement son stress et de ne penser qu'à ça. Ce n'est pas qu'un sport de bras et de jambes, c'est aussi dans la tête : il faut savoir se positionner et réfléchir à bien poser ses coups* "

WEO TV
7 MARS 2017

Weo TV : " *Les 30 minutes de la séances peuvent être intenses, mais c'est surtout adaptable selon les désirs et la capacité de chacun. Les pratiquants ne sont jamais livrés à eux-mêmes. Au Powershop de Lille, les 3 coachs sont titulaires d'un Master en préparation physique* "

Martial Mucin : " *Si vous avez un objectif de vous remettre en forme pour partir au ski, on va faire une petite préparation physique sur 10 séances, sur 5 semaines. Si maintenant votre objectif est de perdre du poids ; avec l'analyse du coach, on partira sur 3 à 6 mois en fonction de…* "

Weo TV : " *Chaque année les clients des salles de sports se voient proposer leur lot de nouveautés. La Power Plate a déjà 10 ans, il est sans doute nécessaire d'en épicer régulièrement la pratique. A l'heure de l'explosion du fitness, Crossfit, Zumba et autre musculation, il faut lutter contre la concurrence* "