

## Le sport et moi / Vive le sport

Publié le 21 janvier 2019, par [Dorisknowsfasion.com](http://Dorisknowsfasion.com)



J'ai longtemps repoussé et l'idée et le concept. Faire du sport. Depuis toute petite, je n'ai jamais eu d'aptitude pour la pratique d'un sport. Quel qu'il soit.

Très tôt à l'école primaire, toutes mes copines savaient déjà faire la roue ou le poirier. Moi pas. J'ai jamais su.

Quand je suis entrée en 6 ième j'aimais bien les sports d'équipe tu vois. Mais j'étais trop timide et pas assez douée. Et puis mon prof de sport du collège est revenu avec cette idée de gym en tête. Trampoline, cheval d'arçon, roulade dans les airs.

Et blessure. Lol. Sternum brisé. Fallait bien le reconnaître, la gym ce n'était pas pour moi.

En 4ième et 3 ième, influencée par Jeanne et Serge et par un grand père ancien joueur, j'étais en club de Volley ball. J'aimais bien ça. Mais j'avais toujours l'impression que les filles en face de moi me faisaient 6 fois.

J'ai un rapport très particulier avec le sport. J'ai toujours prêté beaucoup d'importance à mes tenues plus qu'au sport en lui même. Mais l'habit de faisant pas le moine, cela a souvent été très drôle.

Je me souviens en classe de 2nde nous sommes partis au ski avec le lycée. Non mais je te laisse imaginer la pression. Je ne savais pas skier. Nous n'avions pas d'argent chez moi pour des vacances au sport d'hiver, c'était donc ma première fois. J'avais un équipement de l'espace, digne des plus grandes skieuses. Sauf que j'ai dévalé les premières pistes en mode "pierre qui roule". Un souvenir bien drôle et tout aussi humiliant que drôle en fait.

Tout ça pour te dire que le sport et moi, ça a toujours fait 2.

Puis en 2005 ce fut l'ouverture à Marseille du premier centre Power plate. Une révélation. Et là j'ai kiffé. J'ai eu des résultats rapidement, durables. C'était parfait.

## Alors le power plate c'est quoi ?

*S'entraîner sur Power Plate c'est réaliser des exercices de renforcement de gainage et de tonification empruntés à la gymnastique et aux sports sur une machine d'entraînement qui délivre des accélérations qui amplifient la contraction musculaire et améliorent les résultats (temps raccourci et efficacité accrue).*

*La Power Plate fonctionne en effet, sur un principe d'accélérations 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,...*

*Cette stimulation unique permet de solliciter les muscles à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel.*

*Aucun autre entraînement ne génère une telle implication de l'organisme.*

*L'entraînement est donc 3x plus efficace et jusqu'à 10 fois plus rapide !*

*<http://www.power-plate.fr/decouvrez-power-plate.html>*

14 ans plus tard la technique s'est affinée, et je possède aujourd'hui une machine car je n'ai plus vraiment le temps d'aller en centre en faire. Je fais mes séances tous les jours, tranquillement à l'aide de mon manuel. Et je vois vraiment la différence. Plus tonique, les muscles se redessinent. Je travaille essentiellement les cuisses, les fesses et les abdos. Je suis les programmes d'entraînement du manuel et les vidéos disponibles sur l'application power plate. Et je suis hyper contente.

Vous me posez tout un tas de questions à ce sujet depuis un moment, voici donc pourquoi je vous en parle. Si vous n'avais jamais pratiqué de power plate, je vous conseille de commercer en centre spécialisé. A Marseille chez **L'appartement 68** et **My COACH BABEL**, anthony et Fleur sont là pour vous guider dans votre parcours et vous aident à atteindre vos objectifs.

Voici les adresses :

MY COACH BABEL 70 RUE DE LA REPUBLIQUE SUR RDV 06 75 90 73 40

MY COACH BY ANTHO 68 RUE SAINT JACQUES 06 24 13 08 64

A noter le power médical est remboursé par certaines mutuelles pour le traitement officiel de la sclérose en plaque et de l'ostéoporose.

Comme toujours je reste à votre disposition si vous avez des questions ! Besos

Doris