

J'ai testé la Power Plate Move, mon avis

Publié le 6 novembre 2019

Bonjour ! Trop contente de vous retrouver aujourd'hui afin de vous parler de la nouvelle **PowerPlate** ! J'ai eu la chance de découvrir la PowerPlate l'an dernier, que j'avais testé seule à la maison. Je vous avais donné mes impressions dans un article et l'une d'entre vous avait eu la chance de remporter mon concours pour essayer, elle aussi, cette machine de folie. Entre temps, les innovations ont évolué pour laisser place à la **PowerPlate Move**. Cette fois-ci, j'ai décidé d'emmener ma sœur avec moi le temps d'**une séance très spéciale avec un coach spécialisé** pour l'occasion.



Powerplate Move, qu'est-ce qu'elle a de plus ?

Comme je le disais, nous avons été chanceuse car nous avons pu tester la nouvelle PowerPlate avec un coach. C'est idéal pour vous **corriger sur les postures et vous challenger dans votre séance**. Ma sœur peut en attester ahah. Le coach vous corrige mais aussi vous challenge avec des exercices inédits ou des options plus adaptées à votre rythme. Vous pouvez regarder sur le site de PowerPlate qui vous propose des coaches, kiné et centres agréés pour tester par vous-mêmes près de chez vous.

SHARE FASHION
6 NOVEMBRE 2019

La **PowerPlate Move** est pourvue d'un plateau plus large et plus grand (+35%) que la PowerPlate Compact que j'avais eu l'occasion de tester à la maison. Cela permet de réaliser de nombreux exercices, notamment sans la colonne. L'une des grandes différences et notamment améliorations résident dans la puissance de la machine. Elle possède plusieurs réglages à l'aide d'une télécommande en passant de vibration de 30 – 35 – 40 Hertz. C'est un vrai point positif pour pouvoir travailler plus en profondeur et en fractionné les exercices.





SHARE FASHION
6 NOVEMBRE 2019

J'avais adoré mon expérience à la maison, mais l'accompagnement avec un coach change résolument l'approche. Est-ce que vous avez déjà essayé de faire du PowerPlate ? Plusieurs salles de sport sont équipées des modèles de la marque, leader des plateformes vibrantes.