



Adoptée par des millions d'hommes et de femmes de tout âge, vendue dans plus de cent pays, Power Plate®, leader mondial de l'entraînement par accélération, annonce la sortie de la nouvelle Power Plate Série 7 : cette dernière est dotée dorénavant d'un coach virtuel intégré avec plus de 1 000 exercices en vidéos et de nouveaux câbles dynamiques pour une séance en 3 dimensions sur et autour de la série 7.

De quoi s'entraîner efficacement en salle ou à son domicile pour perdre du poids, soigner sa silhouette, se renforcer musculairement ou se sentir tout simplement mieux.

La nouvelle génération d'entraînement privilégiée des peuples et des plus grands sportifs... disponible dès à présent en test sur Paris !

La Power Plate est distribuée dans plus de 100 pays. Son efficacité a été démontrée par plus de 40 études scientifiques et elle a obtenu un marquage dispositif médical en 2009 pour les 9 indications suivantes : Perte de poids : diminution de la graisse viscérale et du tissu adipeux. La Power Plate peut non seulement aider à perdre du poids mais aussi à réduire, de façon significative, les tissus adipeux et la graisse viscérale qui entourent les organes vitaux situés dans la zone du tronc.

La Power Plate apporte une amélioration de la rétention d'eau qui va entraîner une meilleure circulation sanguine dans les tissus. Dans la foulée, les tissus vont s'assouplir, l'aspect «peau d'orange» s'estompe et la peau retrouve sa fermeté.

**Force et puissance musculaire!**

La pratique régulière de la Power Plate permet d'entretenir et d'améliorer les performances musculaires. De plus, les études ont démontré une réelle efficacité de la Power Plate sur l'explosivité musculaire, c'est-à-dire la capacité à réaliser un geste de la manière la plus rapide possible.

**Circulation et fonction cardiovasculaire!**

Une séance de Power Plate implique une réelle sollicitation cardio-vasculaire et possède un effet positif tant sur les performances que sur la capacité d'endurance.

– GAINAGE  
– ENTRETIEN  
– RENFORCEMENT

– MUSCULAIRE  
– MASSAGE





## Le Principe Power Plate

S'entraîner sur Power Plate, c'est réaliser des exercices de renforcement, de gainage et de tonification sur une machine d'entraînement qui délivre des accélérations qui stimulent la contraction musculaire. Sous l'effet des accélérations de la Power Plate, les muscles (abdominaux, triceps, fessiers,...) vont se contracter de manière rapide et intense (jusqu'à 35 fois par seconde).

De plus les muscles seront sollicités de manière plus efficace (jusqu'à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel).

La Power Plate permet alors en 2 séances de 30 minutes par semaine d'obtenir de résultats rapides en termes d'amincissement, de remise en forme et de préparation sportive.

La Power Plate est distribuée dans plus de 100 pays. Son efficacité a été démontrée par plus de 40 études scientifiques et elle a obtenu un marquage dispositif médical en 2009 pour les 9 indications suivantes : Perte de poids : diminution de la graisse viscérale et du tissu adipeux.

La Power Plate peut non seulement aider à perdre du poids mais aussi à réduire, de façon significative, les tissus adipeux et la graisse viscérale qui entourent les organes vitaux situés dans la zone du tronc.

La Power Plate apporte une amélioration de la rétention d'eau qui va entraîner une meilleure circulation sanguine dans les tissus. Dans la foulée, les tissus vont s'assouplir, l'aspect « peau d'orange » s'estompe et la peau retrouve sa fermeté.

Nous l'avons testé, cet appareil est vraiment très performant !