

La nouvelle Power Plate 7 : pour mincir en douceur

5 Mars 2015 par E.B.

Gomez votre cellulite, affinez votre silhouette, tonifiez votre corps et améliorez votre système cardio-vasculaire... C'est tout un programme, réalisable avec un seul appareil : la Power Plate Série 7.

Mais attention pas n'importe lequel : le dernier né du leader mondial Power Plate. La machine à plateau vibrant s'est modernisée pour vous proposer encore plus de programmes et de technologie, avec un coach virtuel intégré, des câbles dynamiques, un port USB, une connexion sans fil et un écran de contrôle de 10 pouces. Grâce à la Power Plate, vous pourrez ainsi travailler votre gainage, entretenir votre corps, pratiquer des massages et renforcer votre masse musculaire. Sachez que les vibrations sollicitent intensivement les muscles, à hauteur de 97 % de leur capacité (seulement 30 % pour un entraînement traditionnel).



En chiffre, qu'est-ce que la Power plate série 7 ?

1000 : le nombre d'exercices en vidéo

250 : le nombre de programmes, allant de 10 à 30 minutes, pour diversifier l'activité

3 : comme 3D, avec les exercices en 3 dimensions grâce aux nouveaux câbles intégrés

2 : le nombre de séances hebdomadaires nécessaires pour obtenir un résultat satisfaisant

30 : le nombre de minutes passées sur le plateau vibrant à chaque séance

25-35 euros : le coût d'une séance de Powerplate 7 dans un centre agréé

7490 euros : le coût de l'achat de la machine, pour l'installer tranquillement chez vous

Approuvé par le monde scientifique et médical

Premier et unique appareil de sa catégorie à avoir obtenu le marquage dispositif médical de classe IIA, en 2009, la Power Plate a été approuvée pour 9 indications :

- Perte de poids
- Réduction de la cellulite
- Puissance musculaire
- Circulation cardiovasculaire
- Souplesse des mouvements
- Soulagement de la douleur
- Amélioration du bien-être et de la qualité de vie
- Prévention des chutes
- Augmentation de la densité osseuse.

Les effets de la Power Plate ont également été approuvés dans 40 études scientifiques.