

LA GARDE / Le centre FULL ZEN Grand Var s'équipe de la toute nouvelle Power Plate Série 7 avec coach virtuel intégré !

27 Avril 2015, par [Gilles](#)

LA GARDE / Pour un entraînement efficace et complet en un minimum de temps !

Adoptée par des millions d'hommes et de femmes de tout âge, vendu 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 vidéo et de nouveaux câbles dynamiques pour une séance en 3 dimensions sur et autour de la série 7.

Cet appareil innovant, déjà adopté par les Peoples et les plus grands sportifs, est désormais disponible au centre Full Zen Grand Var à La Garde. De quoi s'entraîner efficacement pour perdre du poids, soigner sa silhouette, se renforcer musculairement ou se sentir tout simplement mieux.

La nouvelle génération d'entraînement privilégiée des peoples et des plus grands sportifs...

L'efficacité de la Power Plate a été démontrée par plus de 40 études scientifiques et elle a obtenu un marquage dispositif médical en 2009 pour 9 les 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. Les études ont prouvé que les personnes pratiquant régulièrement des exercices sur Power Plate tout en suivant simultanément un régime perdent plus de poids et de graisse abdominale que celles faisant un régime couplé à un entraînement de fitness traditionnel. Et avec un gain de temps significatif, ces bénéfices durent aussi plus longtemps !

Réduction de la cellulite

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. Une étude réalisée en Allemagne montre une réduction de plus de 25% de cellulite chez des patients ayant suivi des séances de dix minutes de Power Plate pendant six mois. Soit, au total, onze heures d'entraînement sur Power Plate. Quant aux patients ne pratiquant que des exercices de cardio-training, ils obtiennent un résultat comparable en quatre fois plus de temps !

Retrouvez l'article :

www.presseagence.fr/lettre-economique-politique-paca/2015/04/27/la-garde-le-centre-full-zen-grand-var-sequipe-de-la-toute-nouvelle-power-plate-serie-7-avec-coach-virtuel-integre/

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. 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. C'est pour cette raison que la Power Plate a déjà été adoptée par de nombreux sportifs de haut niveau (Mario Götze, Christiani Ronaldo, Novak Djokovic, Rafael Nadal,...) qui couplent leur entraînement traditionnel à des séances de Power Plate.

Circulation et fonction cardiovasculaire Une séance de Power Plate implique une réelle sollicitation cardiovasculaire et possède un effet positif tant sur les performances que sur la capacité d'endurance. Idéale pour les personnes en surpoids qui ont parfois du mal à pratiquer une activité physique traditionnelle, souvent trop intense, mais qui ont pourtant besoin de stimuler leur activité cardiovasculaire.

Souplesse et amplitude de mouvement Pour les seniors, des séances courtes et douces de Power Plate, ne comportant que de petits étirements, vont leur permettre d'entretenir ou de retrouver une certaine souplesse.

Soulagement de la douleur

Des séances courtes, à faible intensité, assis ou debout sur la Power Plate vont permettre l'atténuation des douleurs liées à l'âge. Grâce aux vibrations de l'appareil, les muscles de la statique sont obligés de réagir, le corps se décrispes et la douleur s'estompe.

Retrouvez l'article :

www.presseagence.fr/lettre-economique-politique-paca/2015/04/27/la-garde-le-centre-full-zen-grand-var-sequipe-de-la-toute-nouvelle-power-plate-serie-7-avec-coach-virtuel-integre/

Bien-être et qualité de vie

L'utilisation régulière de la Power Plate, quel que soit l'objectif recherché, permet toujours de ressentir un effet positif sur la condition physique générale. Elle améliore ainsi la qualité de vie des utilisateurs en contribuant à leur bien-être au quotidien.

Personnalités & Sportifs

Les Sportifs de haut niveau

(Mario Götze, Christiani Ronaldo, Novak Djokovic, Rafael Nadal,...) mais aussi les célébrités (Clint Eastwood, Cindy Crawford, Cameron Diaz, Kim Kardashian, Miranda Kerr, Madonna, Morgan Freeman, ...) sont des utilisateurs de Power Plate pour garder la ligne ou pour leur préparation physique.

Mario Götze, champion du monde de football

Prévention des chutes

En permettant de récupérer une certaine force musculaire au niveau des membres inférieurs mais aussi en stimulant les centres proprioceptifs situés au niveau de la plante des pieds (centres récepteurs qui transmettent l'information d'équilibre au cerveau), les séances de Power Plate vont permettre aux personnes âgées de retrouver la notion d'équilibre et donc d'éviter les chutes.

Densité osseuse

Les vibrations de la Power Plate permettent d'augmenter sensiblement la densité minérale des os. Une activité physique régulière sur la Power Plate peut donc être utile à la prévention de l'ostéoporose.

Les personnes en surpoids ou qui souhaitent garder la ligne, les sportifs, les personnes très actives qui n'ont pas beaucoup de temps à consacrer à une activité physique, les personnes âgées qui souffrent de douleurs, de perte d'équilibre ou de manque de souplesse, ou tout simplement les personnes qui souhaitent entretenir leur corps pour se sentir mieux, la Power Plate s'adresse à tous !

HAUT-PARLEURS

CONNEXION SANS FIL

ÉCRAN DE CONTRÔLE & TOUCHE RÉPÉTITION

PORT USB

CABLES DYNAMIQUES EXTENSIBLES JUSQU'À 2 MÈTRES POUR UN ENTRAÎNEMENT EN 3D

ÉCRAN DE CONTRÔLE & TOUCHE RÉPÉTITION

PLATE FORME LARGE ET CONFORTABLE

NOUVELLE POIGNÉE DE TRAVAIL ERGONOMIQUE

Retrouvez l'article :

www.presseagence.fr/lettre-economique-politique-paca/2015/04/27/la-garde-le-centre-full-zen-grand-var-sequipe-de-la-toute-nouvelle-power-plate-serie-7-avec-coach-virtuel-integre/

La Nouvelle Power Plate Série 7 : encore plus efficace !

Power Plate présente aujourd'hui la nouvelle Power Plate Série 7. Dotée d'un coach virtuel intégré et de nouveaux câbles dynamiques, elle permet un entraînement complet en 3 dimensions en salle !

Pas toujours facile de pratiquer une activité physique régulière : travail, enfants, obligations en tout genre... Difficile de tout combiner ! Avec la Power Plate et son entraînement par accélération, on peut se maintenir en forme efficacement en un temps record ! Une séance d'une demi-heure de Power Plate équivaut en effet à 1h30 de séance traditionnelle de fitness. Un gain de temps considérable !

Grâce à sa nouvelle Série 7, Power Plate va encore plus loin en intégrant un coach virtuel à l'appareil. Avec plus de 1 000 exercices en vidéos répartis en 250 programmes de 10 à 30 minutes, le tout visible sur un écran de 10 pouces (plus grand qu'un iPad), il est désormais possible de s'entraîner efficacement et rapidement.. En salle, le coach virtuel permet de compléter le travail du coach « physique » avec de nouveaux exercices.

Des câbles dynamiques pour un entraînement en 3 dimensions

La Power Plate Série 7 est également équipée de nouveaux câbles dynamiques (extensibles jusqu'à 2 mètres et transmettant les vibrations). Ces derniers permettent de s'entraîner en 3 dimensions. Ces mouvements en 3 dimensions permettent de reproduire des gestes sportifs (tennis, golf, ...). Ils ouvrent également la voie à un entraînement dynamique sur et autour de la pro7.

Enfin la transmission de la vibration aux membres supérieurs permet de faire travailler les bras en profitant des bienfaits de la vibration sur le corps entier. Cette nouvelle génération de Power Plate ouvre la voie à une nouvelle génération d'entraînement sûr, efficace et rapide !

POWER PLATE : DES BIENFAITS POUR TOUS !

Coordonnées

LA NOUVELLE POWER PLATE SÉRIE 7 EST DÉJÀ DISPONIBLE AU STUDIO FULL ZEN
HORAIRE D'OUVERTURE : 9h30 -19h non stop du lundi au vendredi 9h30 -13h le samedi
FULL ZEN GRAND VAR 375 avenue St Just – Quartier Les Plantades 83130 LA GARDE Tél. : 04 94 42 00 82 – 06 75 86 17 85 Email : fullzen-grdvar@fullzen.fr www.fullzen.fr

Retrouvez l'article :

www.presseagence.fr/lettre-economique-politique-paca/2015/04/27/la-garde-le-centre-full-zen-grand-var-sequipe-de-la-toute-nouvelle-power-plate-serie-7-avec-coach-virtuel-integre/