



MORANDINI SANTE
18 NOVEMBRE 2015

Pour mincir et se muscler voici la nouvelle Power Plate qui se range partout !

La nouvelle [Power Plate](#) qui se range partout parce qu'elle est plus compacte. Sa taille ne change pas ses atouts précisés précédemment. Cette dernière serait toujours aussi efficace pour mincir, se muscler et se maintenir en forme.



Idéale pour toutes les personnes qui, en plus de manquer de temps pour s'entraîner, n'ont pas suffisamment de place pour installer des appareils de fitness chez eux... Le fonctionnement de la machine est basé sur des accélérations provoquant un « déséquilibre-rééquilibre » qui génère un réflexe naturel de contraction de tous les muscles du corps (abdominaux, triceps, fessiers,...). Ces micro-contractions, rapides et intenses, permettent de faire travailler les muscles de manière plus efficace (jusqu'à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel).

S'entraîner dessus, c'est donc réaliser des exercices de renforcement, de gainage et de tonification qui seront optimisés.

L'efficacité de la Power Plate a été démontrée par plus de 40 études scientifiques notamment concernant la perte de poids mais aussi la réduction significative des tissus adipeux et de la graisse viscérale. Une étude réalisée pour le 17ème congrès Européen sur l'Obésité en 2009 a d'ailleurs prouvé que l'utilisation régulière de la Power Plate en complément d'un régime alimentaire était plus efficace sur la perte de poids et la diminution de la graisse viscérale que l'association régime / séance de Fitness traditionnelle.

Elle permet également de réduire la cellulite grâce à 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 ! La position de SQUAT par exemple, qui est la posture la plus basique, permet un travail de brûlage des graisses superficielles et profondes d'une grande intensité mais ne crée pas de volume musculaire. Le pouvoir affinant de la Power plate pour les membres inférieurs est impressionnant ! Le travail des membres supérieurs est également très efficace car il va « sécher » les bras sans leur faire prendre de volume. Un critère esthétique auquel les femmes sont de plus en plus attachées de nos jours ! Linda Evangelista, Cindy Crawford, Claudia Schiffer, Elle Macpherson, ces supermodels qui sont des icônes depuis les années 90, ont aujourd'hui entre 40 et 50 ans. Femmes accomplies, elles sont encore sur le devant de la scène et pratiquent assidument la Power Plate !