

Power Plate Mobile : la nouvelle alliée forme des professionnels qui bougent !

25 Novembre 2015



La célèbre machine de fitness qui permet un entraînement complet en un temps record, devient mobile ! Leader mondial de l'entraînement par accélération, la Power Plate est déjà utilisée par de nombreux coaches en salle de sport pour permettre à leurs adhérents de mincir, se muscler et se maintenir en forme plus rapidement ; ainsi que par des Kinésithérapeutes pour une rééducation plus rapide de leurs patients. Pour apporter à ses professionnels de nouveaux usages, Power Plate lance désormais une Power Plate Mobile, très compacte et légère (18 kilos) : plus pratique, transportable et toujours aussi efficace !

Le Principe Power Plate... en version compacte !

Le fonctionnement de la Power Plate est basé sur des accélérations provoquant un « déséquilibre-rééquilibrage » qui génère un réflexe naturel de contraction de tous les muscles du corps (abdominaux, triceps, fessiers,...).

// Dimensions & Poids

Dimensions (largeur x profondeur x hauteur) :
70 cms x 47.5 cms x 17 cms

Poids : 18 kilos

POWER PLATE COMPACTE



 Poids : 18 Kgs

 Télécommande

FITNESS CHALLENGES 25 NOVEMBRE 2015

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 sur Power Plate, c'est donc réaliser des exercices de renforcement, de gainage et de tonification qui seront optimisés grâce aux accélérations délivrées par la machine.

La Power Plate permet alors en 2 séances de 30 minutes par semaine d'obtenir des résultats rapides en termes d'amaigrissement et de remise en forme. Idéal donc pour ceux et celles qui souhaitent se maintenir en forme et perdre du poids mais qui n'ont pas forcément énormément de temps à consacrer à la pratique d'une activité sportive !

La Power plate permet aussi aux sportifs de s'entraîner efficacement. En effet, c'est le principe d'accélération qui fait de la Power Plate un allié de taille durant les 3 phases cruciales du sport : échauffement, performance et récupération grâce à 3 techniques fondamentales : tonification, étirement et massage.

Enfin, la Power Plate permet également aux patients en rééducation de récupérer plus rapidement.

De nouveaux usages pour les professionnels grâce à la Power Plate Mobile !

Avec ses 0.35 m² au sol et ses 18 kilos seulement, la toute nouvelle Power Plate présente un avantage majeur pour les professionnels : la mobilité !

Elle peut ainsi être utilisée par les coaches sportifs pour du coaching privé à domicile ou en extérieur (elle nécessite quand même une prise pour délivrer des accélérations suffisamment intenses). En salle de sport, elle va permettre de mettre en place plus facilement des cours semi collectifs (6-12 personnes) ainsi que des entraînements combinés avec un Swiss ball ou Vopr par exemple pour faire travailler à la fois le haut et le bas du corps.

On peut également combiner une séance de Power Plate Mobile avec l'appareil d'électrostimulation type Miha Bodytech ou encore l'utiliser lors d'une séance de Cross Fit, Yoga, Pilates, stretching, ...

Pour les coachs des sportifs de haut niveau, l'absence de colonne facilite la reproduction de gestes sportifs. Ils pourront, de plus, emmener la nouvelle Power Plate Mobile partout avec eux pour suivre les sportifs dans tous leurs déplacements !

La Power Plate Mobile permet également aux Kinésithérapeutes de proposer des séances de rééducation sur Power Plate plus facilement, quand le manque de place dans leur cabinet pouvait être un frein pour s'équiper.

Enfin, avec son petit format, cette nouvelle Power Plate transportable va pouvoir être utilisée pour des événements de tous types (salons, foire, soirées,...).

Plus petite mais toujours aussi efficace : les bienfaits

Minceur et fermeté : La silhouette se raffermi dans sa globalité grâce à une accélération de l'activité musculaire. Les tissus, l'aspect de la peau s'améliore. Les graisses tendent à diminuer grâce à une activité musculaire plus présente qui va augmenter le métabolisme de base et activer la micro-circulation locale. La circulation veineuse, lymphatique est relancée, les fluides circulent, le corps est drainé !

De nombreux avantages pour l'entraînement des sportifs (Voir Communiqué de Presse Power Plate et les Sportifs)

De nombreux avantages pour les séniors et la rééducation

www.powerplate.fr