

# POWER PLATE®

## Séance rapide et efficace

Tous les muscles sont sollicités, aussi bien ceux à fibres rapides que ceux à fibres lentes. Le muscle va travailler à 100% de sa capacité grâce aux vibrations. En seulement 10 minutes vous obtenez le même résultat que lors d'un entraînement de musculation traditionnel long et fastidieux.

## Brûleur de graisses

La séance de Power Plate entraîne une augmentation du métabolisme de base, de la dépense calorique journalière, et donc une perte de masse grasse.

## Condition physique

Tous les muscles du corps sont développés et tonifiés, notamment le muscle cardiaque physique.



## Coordination

La séance Power Plate stimule les récepteurs musculaires, tendineux et articulaires du corps améliorant ainsi la coordination inter et intramusculaire. Réactivité, équilibre et coordination sont améliorés favorisant ainsi la performance sportive.

## Souplesse

Les vibrations libèrent les structures passives des articulations. L'afflux sanguin plus important et le réchauffement de la température au niveau musculaire favorisent les capacités d'étirement et d'élasticité du muscle.

## Coup de pouce naturel des hormones

Hormone de croissance et de bien-être sont sécrétées en grande quantité.

## Effets esthétiques

Le massage sur Power Plate favorise une meilleure circulation sanguine et une perte de la cellulite, améliorant ainsi la qualité de la peau.

## Circulation sanguine

Grâce à la séance Power Plate, le muscle va pomper le sang de 30 à 50 fois par seconde. L'oxygène est ainsi amené beaucoup plus rapidement dans le muscle et les déchets métaboliques comme le gaz carbonique sont rapidement évacués.