

# my5™

La power plate my5 vous permet de découvrir les nombreux bienfaits de l'entraînement par accélération (rapidité, efficacité, simplicité) chez vous.

Quel que soit votre planning, il est toujours possible de trouver quelques minutes 2 à 3 fois par semaine pour un entraînement sur votre power plate my5.

Se tonifier, mincir, se raffermir, rapidement, chez vous avec la Power Plate My5.



LEADER MONDIAL DE L'ENTRAÎNEMENT PAR ACCÉLÉRATION



Avec la Power Plate my5, modèle dérivé de la power plate professionnelle, retrouvez l'ensemble des bienfaits de l'entraînement par accélération chez vous.

Largement présente dans les cabinets de kinésithérapie, les centres de rééducation, les maisons de retraite ainsi que dans le monde de l'amincissement et de la remise en forme, la power plate est également plébiscitée par les sportifs de haut niveau.

Sur Power Plate, vous allez reproduire des gestes sportifs issus de la gymnastique et de la musculation traditionnelle (squats, fentes, gainages, étirements,...).

Grace au principe d'entraînement unique de la power plate, la contraction musculaire obtenue par le reflexe tonique vibratoire est 3x plus intense que lors d'un entraînement traditionnel.

Les résultats obtenus en termes d'amincissement, de tonicité et renforcement musculaire sont plus rapides et plus importants.

L'efficacité de la power plate a été démontrée par plus de 95 études scientifiques (disponibles sur [power-plate.fr](http://power-plate.fr)). La Power Plate a été certifiée dispositif médical de classe 2A.

## 9 INDICATIONS SCIENTIFIQUEMENT VALIDEES

- Perte de poids
- Réduction de la cellulite
- Force et puissance musculaire
- Circulation et fonction cardio-vasculaire
- Souplesse et amplitude de mouvement
- Soulagement de la douleur
- Bien-être et qualité de vie
- Prévention des chutes
- Densité osseuse

### PACKAGE ACCESSOIRES FOURNI AVEC L'APPAREIL



- Télécommande



- Poster d'exercices 36 postures



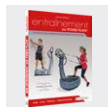
- Paire de sangles réglables



- 1 DVD d'exercices



- Tapis d'entraînement (3 épaisseurs)



- 1 livre 'entraînement sur power plate' (150 pages) (bibliothèques d'exercices, conseils d'entraînement, protocoles,...)

### SERVICES ET OPTIONS

- Garantie incluse 2 ans (neuf/démo) 1 an (occasion)
- Extension de garantie (offre sérénité)
- Modèles de démonstration et d'occasion certifiées disponibles
- Coaching par webcam
- Paiement en plusieurs fois sans frais

### PACKAGE ACCESSOIRES OPTIONNEL



Et aussi : Poignées push ups, step Reebok, compléments alimentaires

### SPECIFICATIONS TECHNIQUES

Force G générée	5 g
Durées pré réglées	30 et 60 sec
Télécommande	Oui
Fréquences pré réglées	30 – 35 – 40 Hz (par ⊕ ou ⊖ 1 Hz)
Plage de fréquences	de 30 à 40 Hz
Amplitudes	Basse (Low) / Haute (High)
Certifications	CE / TÜV
Poids	90 kg
Dimensions	1,40 m (H) x 0,80 m (l) x 0,80 m (P)
Surface plate-forme	0,52 m <sup>2</sup>
Alimentation	115 – 230 VAC, 50-60 Hz
Charge maximal	135 kg
Garantie	2 ans pièces et main d'oeuvre