

## Une nouvelle étude scientifique atteste de l'efficacité de Power Plate pour perdre du poids

7 Mai 2017

*20 minutes de Power Plate équivalent à 45 minutes sur tapis de course ! Pour toutes celles qui recherchent une méthode efficace pour retrouver la ligne avant l'été, sans y passer trop de temps, la Power Plate est la machine de sport idéale pour perdre du poids. Une publication scientifique d'une équipe de chercheurs aux Etats-Unis parue dans la revue médicale de référence « Endocrinology » au mois de mars 2017 confirme les effets bénéfiques de la plateforme vibrante Power Plate.*



### Power Plate, des résultats prouvés scientifiquement !

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,...). Aujourd'hui, une publication parue dans la revue médicale américaine « Endocrinology » rapporte que : **20 minutes de pratique quotidienne de Power Plate chez des souris de laboratoire leur ont fait perdre autant de poids et de masse grasse que 45 minutes quotidiennes de tapis roulant d'un groupe témoin de souris sédentaires.**

Retrouvez l'article :

<http://dicoduspport.fr/blog/nouvelle-etude-scientifique-atteste-de-lefficacite-de-power-plate-perdre-poids/>

Grâce à Power Plate, seulement 20 minutes suffisent donc pour des résultats probants ! Power Plate est la solution idéale pour **perdre du poids, se muscler, s'affiner, être zen, retrouver de l'énergie** mais également pour **maintenir son corps en bonne santé**. Elle sollicite rapidement et efficacement l'ensemble des muscles du corps leur permettant ainsi de se contracter à **97% de leur capacité** contre 30% lors d'un entraînement traditionnel.

Le taux de sucre dans le sang, Cette étude a également prouvé que La Power Plate est efficace même sur des sujets ayant des **difficultés à perdre du poids**. Elle permet notamment d'obtenir une **régulation de la masse grasse corporelle 2 fois plus rapidement** qu'avec un autre exercice physique intensif et d'avoir des effets bénéfiques sur :

- **La résistance à l'insuline**
- **Le métabolisme lipidique**
- La densité minérale osseuse
- La composition corporelle (ratio **masse maigre / masse grasse**)
- Le symptôme de « **foie gras** »

#### **Plus de 95 études scientifiques et un dispositif médical de classe 2A**

Ce n'est pas la première étude scientifique qui valide l'efficacité de la Power Plate. En effet depuis plus de 15 ans, plus de 95 études scientifiques ont été publiées sur Power Plate. Toutes les études (résumées en français) sont disponibles et dans un recueil établi avec un médecin.

La Power Plate est le seul appareil de sa catégorie à être dispositif médical de classe 2A. La Power Plate est également utilisée par plus de 1500 kinés en France, des maisons de retraite et des centres de rééducation dans le monde.

Retrouvez l'article :

<http://dicodusport.fr/blog/nouvelle-etude-scientifique-atteste-de-lefficacite-de-power-plate-perdre-poids/>