

## La nouvelle version de la Power Plate My7 intègre un coach virtuel

Publié le 4 mai 2018



La Power Plate vibre depuis plus de 15 ans, dans plus de 100 pays. Aujourd'hui, la marque se réinvente à travers une nouvelle version dotée d'un coach virtuel pour guider l'utilisateur tout au long de sa séance. Voici donc la Power Plate My 7 !

### Power Plate My 7

La Power Plate My 7 est équipée d'un écran Haute Définition de 10 pouces et d'un nouveau processeur ultra rapide. Elle propose plus de 270 programmes intégrant plus d'un millier de vidéos. L'utilisateur choisit un thème (Santé, Beauté, Sport), le temps dont il dispose (10, 20 ou 30 minutes), son niveau (débutant, intermédiaire, avancé). La machine s'adapte et établit un programme ciblé avec échauffement, travail musculaire et massage.

La Power Plate My 7 est également équipée de nouveaux câbles dynamiques (extensibles jusqu'à 2 mètres et transmettant les vibrations) qui permettent de s'entraîner en 3 dimensions, avec des mouvements reproduisant ceux effectués dans d'autres sports (tennis, golf, ...).

## **Manque de place ?**

Il existe désormais une version portable légère (18 kg) et sans colonne : la Power Plate compact.

## **Le principe de la Power Plate**

S'entraîner sur la Power Plate, c'est réaliser des exercices de renforcement, de gainage et de tonification sur une machine qui délivre des accélérations, stimulant la contraction musculaire. Sous l'effet de ces accélérations, les muscles (abdominaux, triceps, fessiers...) vont être sollicités jusqu'à 97% de leur capacité. A raison de 2 séances de 30 minutes par semaine, la Power Plate promet des résultats rapides en termes d'amincissement, de remise en forme et de préparation sportive. Une option idéale pour les actifs qui ont un agenda surbooké et qui peuvent ainsi bénéficier à domicile d'un entraînement complet et varié.

## **Centre agréé Power Plate**

Le réseau Power Plate c'est près de 70 centres agréés répartis sur toute la France (liste disponible sur leur site).