

Révolutionnez vos entraînements full-body avec la Power Plate Move !

Publié le 11 octobre 2019 par Jérémie Pol

Power Plate a mis au point une toute nouvelle plaque vibrante. Celle-ci métamorphosera vos entraînements tout comme votre corps. La Power Plate convient parfaitement aux amateurs comme aux sportifs professionnels et vous fera découvrir des contractions musculaires qui vous sont totalement inconnues.

Pas qu'une simple plaque vibrante

La Power Plate Move, à la différence des autres plaques n'a pas seulement un pouvoir de vibration, c'est une machine qui se **déplace elliptiquement**. Elle a pour fonction première de déstabiliser les groupes musculaires travaillés.

Dotée de la technologie brevetée "PrecisionWave", la Power Plate déclenche une **contraction musculaire réflexe** via les vibrations. Le fonctionnement de cette plaque est basé sur des accélérations provoquant un "**déséquilibre-rééquilibré**" qui génère un réflexe naturel de contraction de tous les muscles du corps.

Ces micro-contractions, **rapides et intenses**, permettent de faire travailler les muscles de manière plus efficace. La Move ne délivre pas de simples **vibrations**, c'est une **réelle oscillation** que subit notre corps.



Des entraînements et utilisations variés

La Power Plate peut être utilisée par les **sportifs confirmés** tout comme les **amateurs**. Elle est aussi l'unique machine de ce type pouvant servir à des fins médicales. Autre utilisation, elle est extrêmement bien adaptée pour **renforcer la proprio et l'équilibre** des personnes âgées ou en **période de rééducation**.

Grâce à la Power Plate, vous réalisez des **exercices de renforcement**, de **gainage** et de **tonification** qui diffèrent complètement des exercices standards effectués en salle de musculation. En utilisant cette plaque, vous pouvez **réduire considérablement vos temps d'efforts**. Ainsi, en seulement **30 minutes d'utilisation** vous avez fait **l'équivalent d'une heure de renforcement**.

Eric Foucaud, coach certifié et formateur Power Plate explique **que tous les sportifs peuvent utiliser** cette machine : *"Je me suis déjà occupé de certains golfeurs, rugbymans, footballeurs, tennismans et même un joueur de polo, chaque sport est dirigé vers un programme spécifique"*.

De plus, elle vous permet de varier sur les types d'entraînements. La Power Plate Move peut couvrir des programmes **d'hypertrophie**, de **pliométrie**, de **perte de poids** ou encore sur du **cardio** à haute intensité.

Bienfaits de la Power Plate

Avec son **pouvoir elliptique**, la prise en charge musculaire sur une Power Plate est de **99%**, une utilisation bien plus efficace que les **30%** pris en charge lorsque l'on effectue un exercice au sol classique.

Pour optimiser au mieux l'utilisation de la Power Plate, Eric Foucaud explique que le mieux est d'avoir un **travail de fréquence** : *"Il est nécessaire de travailler avec deux séances de 30 minutes par semaine. Avec cette fréquence, en à peine 3 mois vous commencez déjà à ressentir les bienfaits de son utilisation."*

Pour conclure, la Power Plate Move peut vous faire bénéficier d'une **réduction de l'aspect cellulite**, d'une **perte de poids**, d'un **développement musculaire** et d'une **amélioration sur des performances physiques** ciblées. Elle aussi parfaitement adaptée pour la **rééducation** chez les personnes plus âgées.