



GRANDS-parents
LE MAGAZINE DES GRANDS-PARENTS ACTUELS

POWER PLATE®

**GRANDS-PARENTS
JANVIER 2016**

Actus Santé

La Power Plate : l'allié des séniors pour garder la forme !

Si la Power Plate a déjà été adoptée par des millions de femmes qui souhaitent mincir et se raffermir et par de nombreux sportifs qui l'ont intégrée dans leur programme d'entraînement, elle est aussi très efficace pour les séniors. Grâce à son principe d'accélération qui provoque des contractions musculaires rapides, elle permet aux séniors actifs de se maintenir en forme et présente des effets bénéfiques sur de nombreux désagréments liés à l'âge.

Continuer à faire du sport en douceur avec la Power Plate

De nombreux séniors restent très actifs et ressentent le besoin de pratiquer une activité physique régulière. C'est une très bonne chose ! Oui mais voilà, même si on ressent le besoin de faire du sport, le corps n'est forcément plus à même d'endurer la même intensité d'activité physique qu'auparavant. C'est pourquoi la Power Plate est une très bonne solution pour s'entraîner efficacement mais en douceur ! Et ce, grâce à ces 2 principaux avantages :

- Absence de charges : on travaille sans poids sur la Power Plate, ce qui réduit considérablement le risque de se blesser.
- Possibilité d'adapter facilement le niveau d'effort par une position de travail plus ou moins facile (par exemple, plus on fléchit en squat et plus on travaille). La Power Plate offre la possibilité de travailler de manière statique, semi statique ou assise.

Grâce à un entraînement sur Power Plate, les séniors vont pouvoir continuer d'entretenir leur corps et renforcer leur tonus musculaire sans risque et à leur rythme !

La Power Plate permet également d'améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements grâce à des séances courtes et douces, ne comportant que quelques petits étirements.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site internet www.powerplate.fr

