

L'application Power Plate France débarque sur Mobile et tablette

12 Août 2016

La machine fitness a dorénavant son application sur mobile et tablette, disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play. Découpée en plusieurs rubriques (échauffement, étirements, gainage...), l'application Power Plate France permet à des utilisateurs de tous niveaux de s'exercer à la maison à travers un coaching personnalisé en vidéo !



L'application dispose d'un programme d'entraînement complet en vidéos allant de l'échauffement à la récupération post entraînement en passant par des exercices d'équilibre, de gainage ou encore de renforcement. Les utilisateurs sont ainsi guidés étape par étape dans le fonctionnement de la Power Plate mais aussi en fonction du type d'exercice qu'ils souhaitent travailler.

La multitude d'exercices disponibles permet aux sportifs de tous profils et de tous niveaux de s'entraîner sans risque que ce soit au bureau, au travail, chez soi ou encore en vacances.

L'application offre aussi une rubrique « accessoires power plate » si l'on veut compléter son entraînement et optimiser ses résultats. Enfin, il y a une rubrique « Où pratiquer » pour repérer les salles de sport autour de soi qui sont équipées de machines Power Plate.

L'appli Power Plate France est téléchargeable gratuitement sur [Google Play](#) et [App Store](#).