

Power Plate Série 7

6 Avril 2015, par [Sun Lord Silo](#)

Pour tester ce type d'appareil, il me fallait un sportif de choix... C'est tout naturellement que j'ai demandé à mon coach, s'il voulait tenter l'expérience ? Anthony Giraudeau aimant les défis et étant un compétiteur né, accepta sans hésitation. Après une séance de 30 minutes, Anthony a accompli les exercices avec succès, cela n'est pas forcément visible sur la vidéo, mais il faut savoir que durant chaque exercice des vibrations viennent compliquer la tâche, pour Anthony le niveau était sur un mode forte difficulté...

C'est un appareil qui est parfait en complément d'un entraînement sportif, mais aussi qui est tout aussi efficace avec une utilisation quotidienne pour travailler à la maison ou en salle. Anthony reconnaît volontiers la difficulté et la variété des exercices, vous pouvez faire votre programme en fonction de vos objectifs... Quand votre coach n'est pas disponible vous pouvez continuer de travailler sans pour autant perdre de temps sur votre planning sportif. La multitude d'options technologique est vraiment surprenante, avec un port usb, écran tactile et haut parleur, c'est vraiment la totale dans un appareil. Très souvent vu comme un appareil pour femme, je vous assure qu'Anthony n'a pas ménagé ses efforts. Le Power Plate 7 était la vedette du Salon du FITNESS 2015, Anthony l'a testé pour vous et que vous alliez en salle ou que vous cherchiez un appareil pour la maison, c'est un des top du genre...

Merci à Anthony Giraudeau pour sa participation.
Stay In The Mood



Retrouvez l'article :

<http://inthemood.tv/power-plate-serie-7/>

Principe Power Plate

S'entraîner sur Power Plate, c'est réaliser des exercices de renforcement, de gainage et de tonification sur une machine d'entraînement qui délivre des accélérations qui stimulent la contraction musculaire. Sous l'effet des accélérations de la Power Plate, les muscles (abdominaux, triceps, fessiers,...) vont se contracter de manière rapide et intense (jusqu'à 35 fois par seconde). De plus les muscles seront sollicités de manière plus efficace (jusqu'à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel). La Power Plate permet alors en 2 séances de 30 minutes par semaine d'obtenir de résultats rapides en termes d'amincissement, de remise en forme et de préparation sportive.

Nouvelle Power Plate Série 7

Power Plate présente aujourd'hui la nouvelle Power Plate Série 7. Elle possède un coach virtuel intégré doté de plus de 1000 exercices en vidéo (repartis en 250 programmes de 10 à 30 minutes) le tout visible sur un écran de 10 pouces (plus grand qu'un iPad). Idéale pour les personnes ayant un agenda surbooké, la nouvelle Power Plate et son coach virtuel apportent un véritable entraînement complet et varié à la maison. La Power Plate Série 7 est également équipée de nouveaux câbles dynamiques (extensibles jusqu'à 2 mètres et transmettant les vibrations). Ces derniers permettent de s'entraîner en 3 dimensions. Ces mouvements en 3 dimensions permettent de reproduire des gestes sportifs (tennis, golf, ...). Ils ouvrent également la voie à un entraînement dynamique sur et autour de la my7. Enfin la transmission de la vibration aux membres supérieurs permet de faire travailler les bras en profitant des bienfaits de la vibration sur le corps entier. Cette nouvelle génération de Power Plate ouvre la voie à une nouvelle génération d'entraînement sûr, efficace et rapide !

POWER PLATE SERIE 7 EST DEJA DISPONIBLE CHEZ SLIMTEC
100 rue de TOCQUEVILLE – Paris 17e

Retrouvez l'article :

<http://inthemood.tv/power-plate-serie-7/>