



JET-LAG-TRIPS
Voyagez stylées

POWER  PLATE®

JET-LAG-TRIPS
17 MARS 2016

La Power Plate my7 pour être en forme

17 mars 2016, par [Juliette Rigal](#)

La power plate my7 pour être en forme. On a testé le [Power Plate 7](#). La nouvelle machine Power Plate my7 est un coach virtuel parfait pour doper votre dynamisme. . On s'entraîne à la maison tranquillement pour être en forme pour le prochain départ en [voyage](#). Découverte... La power plate my7 pour être en forme

La power plate my7 pour être en forme

Pour permettre à chacun de s'entraîner chez soi en toute sécurité, la power plate my7 pour être en forme : Power Plate mise ses possibilités d'entraînement en 3 dimensions grâce à des câbles extensibles et son coach virtuel embarqué. Travail personnalisé et adapté à chacun ! Au total l'engin répertorie plus de 1000 exercices différents et dispose de plus de 250 programmes d'entraînement complet.

Au départ

On enregistre son profil. La machine peut garder plus de 50 profils. Le top si vous voulez mettre toute votre famille à l'entraînement... Les programmes sont divisés en 3 grandes thématiques : se sentir mieux, [être plus belle](#) et enfin mieux jouer. La power plate my7, la machine 3 D pour être en forme !



Chaque programme que vous suivez se compose d'une série de stretch, qui prépare les muscles, une partie équilibre et coordination de manière à améliorer sa stabilité, du core-training pour renforcer vos abdos, les obliques et les muscles de la colonne. Un renforcement musculaire pour tonifier et brûler les graisses tant en position dynamique que statique. Et pour terminer un partie massage afin de stimuler la circulation sanguine et détendre les muscles en réduisant la fatigue post entraînement. La power plate my7, la machine 3 D pour être en forme.

Ce qu'on a aimé :

L'effet 3D ! Grâce à de câbles high-tech en vectran qui transmettent des vibrations aux membres supérieurs, on alterne des mouvements en 3 dimensions. On a un peu l'impression d'être dans une série télévisée... Une bonne partie de rire.

Retrouvez l'article :

www.jet-lag-trips.com/la-power-plate-my7-pour-etre-en-forme