

Les Jeux Olympiques de Rio 2016

Se préparent sur Power Plate

De nombreux athlètes utilisent la Power Plate pour préparer les Jeux Olympiques de Rio, qui se dérouleront du 5 au 21 août 2016. Nous retrouvons des adeptes de la machine dans plusieurs disciplines : natation, volleyball, cyclisme...

David Verrasztó emporte sa Power Plate aux JO

David Verrasztó est un nageur hongrois, deux fois champion d'Europe en grand bassin et trois fois champion d'Europe en petit bassin. Sur ses treize médailles, il en a remporté trois en Championnat du Monde (une en argent et deux en bronze).

Pour préparer le grand rendez-vous de Rio 2016, David Verrasztó utilise la Power Plate comme élément essentiel de son entraînement. Pour les jeux, le nageur emportera une Power Plate Compacte avec lui.



Kerri Walsh Jennings a une Power Plate dans sa salle de gym personnelle

L'américaine Kerri Walsh Jennings, est triple championne Olympique de beach-volley (titres qu'elle a remporté avec sa compatriote Misty May-Treanor en 2004, 2008 et 2012).

Elle a aussi été sacrée trois fois championne du Monde de la Fédération Internationale de Volleyball. Kerri Walsh Jennings utilise une Power Plate Pro5.



Interviewée dans une émission de NBC, la championne olympique, maman de trois enfants révèle les secrets de son succès et ouvre les portes de sa salle de gym personnelle.

Pendant le reportage, la Power Plate apparaît à plusieurs reprises.

Kerri Walsh Jennings

Découvrez l'interview de la triple championne olympique sur NBC :

<http://www.today.com/video/kerri-walsh-jennings-olympic-gold-medalist-reveals-her-secrets-to-success-714280003701>

L'équipe USA CYCLING prépare les Jeux Olympiques sur Power Plate

Toutes deux dans l'équipe de cyclisme sur piste des États-Unis, Jennifer Valente et Ruth Winder utilisent la Power Plate pour optimiser leurs performances.

Les spécialités de Jennifer Valente sont le scratch et le keirin. En 2015, elle a été championne des États-Unis de poursuite, du scratch et de l'omnium. En 2016, elle a remporté les championnats du monde de poursuite en équipe à Londres.

Les spécialités de Ruth Winder sont la poursuite et le scratch. En 2015, elle a décroché une médaille d'or de poursuite, en équipe, lors des Championnats Panaméricains.

Jennifer Valente (photo de gauche) et Ruth Winder (photo de droite) s'entraînent sur la Power Plate Compacte & Mobile.



Power Plate souhaite d'excellents Jeux Olympiques 2016 à ces quatre athlètes !

Etudes scientifiques

La Power Plate a prouvé son efficacité au travers de 95 études scientifiques, notamment dans le domaine du sport. Cette machine est utilisée par de nombreux sportifs de haut niveau, aussi bien pour la préparation physique, que l'échauffement et la récupération.

Puissance du squat et puissance dynamique : www.power-plate.fr/adaptation-a-court-terme-puissance-du-squat-masse-maigre-et-grasse-vibrations-basse-frequence-02012011.html

Echauffement, puissance et force dynamique : www.power-plate.fr/football-vitesse-specifique-puissance-et-force-dynamique-temperature-musculaire-mi-temps-echa-03012011.html