

Power Plate Move : un confort de travail maximal pour les séances sportives

Publié le 19 juillet 2019

Leader mondial depuis plus de 15 ans des plateformes vibrantes, la Power Plate lance fin juin 2019 sa dernière nouveauté : la Power Plate Move ! Pour séduire plus d'utilisateurs et répondre à leurs exigences, la célèbre machine de fitness ici sans colonne, est dotée d'un large plateau pour faire de nombreux exercices aisément, une télécommande pour changer de mode à distance, et plusieurs variations de fréquence pour plus d'efficacité. Son design compact permet de la ranger partout facilement !

Move, est la solution idéale pour toutes les personnes qui manquent de temps pour s'entraîner avec un programme complet de moins de 15 minutes ... plus d'excuses pour ne pas se mettre au sport !



Compacte et puissante, la technologie innovante de la nouvelle Power Plate !

Grâce à la technologie unique et brevetée Precision Wave, la nouvelle Power Plate Move active les réflexes naturels du corps via les vibrations, et engage les muscles à se contracter de manière cohérente et contrôlée.

Le fonctionnement de la Power Plate est basé sur des accélérations provoquant un « déséquilibre - rééquilibrage » qui génère un réflexe naturel de contraction de tous les muscles du corps (abdominaux, triceps, fessiers,...). Ces micro-contractions, rapides et intenses, permettent de faire travailler les muscles de manière plus efficace (jusqu'à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel).

Optimisez votre temps & espace grâce à la Move

S'entraîner sur Power Plate, c'est réaliser des exercices de renforcement, de gainage et de tonification qui seront optimisés grâce aux accélérations délivrées par la machine. [Nous l'avons déjà testé juste ici.](#)

La Power Plate Move est programmable jusqu'à 9 minutes non-stop ce qui permet de réaliser des exercices sans contraintes, et est pilotable via une télécommande à distance permettant de gagner en liberté selon l'exercice.



Avec des entraînements réguliers de moins de 15 minutes, l'appareil permet d'obtenir des résultats rapides en termes d'amaigrissement et de remise en forme. Idéal donc pour ceux et celles qui souhaitent perdre du poids mais qui n'ont pas énormément de temps à consacrer à la pratique d'une activité sportive !

Les bénéfices globaux de la Power Plate Move

- La silhouette se raffermi dans sa globalité grâce à une accélération de l'activité musculaire.
- Les tissus, l'aspect de la peau s'améliore.
- Les graisses tendent à diminuer grâce à une activité musculaire plus présente qui va augmenter le métabolisme de base et activer la microcirculation locale.
- La circulation veineuse, lymphatique est relancée, les fluides circulent, le corps est drainé !

La Power Plate est un dispositif médical de Classe II. Son efficacité a été démontrée par plus de 95 études scientifiques publiées.