

Minceur : test du Power Plate Série 7

11 Avril 2015 par [Audrey Kazadi](#)

À quelques mois de l'été, *sport, nutrition et santé*, c'est mon trio gagnant pour rester en forme et éliminer quelques kilos superflus.

Après le test de cures de thés minceur et détox, j'ai décidé de m'entraîner sur le Power Plate.

Le principe du Power Plate ? Créer des micro-contractions, rapides et intenses sur les muscles du corps (abdominaux, triceps, fessiers,...) sans ressentir de douleurs, à raison de 35 par secondes.

C'est **3 fois** plus efficace qu'un entraînement traditionnel.

De plus, les câbles dynamiques du **Power Plate Série 7** permettent de réaliser des exercices de renforcement et de gainage.

On travaille sur la cellulite, le métabolisme, la circulation veineuse, lymphatique,... bref tout le corps est drainé. C'est vraiment une machine tout-en-un et facile d'utilisation.

Et si on veut un programme sur-mesure, le Power Plate est doté d'un **coach virtuel**, qui propose **1000 exercices en vidéos**.

Bien plus qu'un appareil d'esthétique, le Power Plate Série 7 améliore notre santé au quotidien.

Comme tous les sports, le résultat n'est pas immédiat dès une seule séance. Il faut idéalement le pratiquer à hauteur de 2 séances de 30 minutes par semaine.

Le plus : tous les centres disposant du « Power Plate » proposent une séance d'essai gratuite !

Plus d'infos sur www.powerplate.fr

En savoir plus sur <http://www.labeauteparisienne.com/2015/04/11/minceur-test-du-powerplate-serie-7/#Tiq6jtMy1LmKBL14.99>

