

# my3™

La power plate my3 vous permet de découvrir les nombreux bienfaits de l'entraînement par accélération (rapidité, efficacité, simplicité) chez vous.

Quel que soit votre planning, il est toujours possible de trouver quelques minutes 2 à 3 fois par semaine pour un entraînement sur votre power plate my3.

**Se tonifier, mincir, se raffermir, rapidement, chez vous avec la Power Plate My3.**



LEADER MONDIAL DE L'ENTRAÎNEMENT PAR ACCÉLÉRATION



Avec la Power Plate my3, retrouvez l'ensemble des bienfaits de l'entraînement par accélération chez vous.

Largement présente dans les cabinets de kinésithérapie, les centres de rééducation, les maisons de retraite ainsi que dans le monde de l'amincissement et de la remise en forme, la power plate est également plébiscitée par les sportifs de haut niveau.

Sur Power Plate, vous allez reproduire des gestes sportifs issus de la gymnastique et de la musculation traditionnelle (squats, fentes, gainages, étirements,...).

Grace au principe d'entraînement unique de la power plate, la contraction musculaire obtenue par le reflexe tonique vibratoire est 3x plus intense que lors d'un entraînement traditionnel. Les résultats obtenus en termes d'amincissement, de tonicité et renforcement musculaire sont plus rapides et plus importants.

L'efficacité de la power plate a été démontrée par plus de 95 études scientifiques (disponibles sur [power-plate.fr](http://power-plate.fr)). La Power Plate a été certifiée dispositif médical de classe 2A.

## 9 INDICATIONS SCIENTIFIQUEMENT VALIDEES

- Perte de poids
- Réduction de la cellulite
- Force et puissance musculaire
- Circulation et fonction cardio-vasculaire
- Souplesse et amplitude de mouvement
- Soulagement de la douleur
- Bien-être et qualité de vie
- Prévention des chutes
- Densité osseuse

## PACKAGE ACCESSOIRES FOURNI AVEC L'APPAREIL



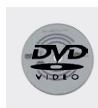
- Télécommande



- Poster d'exercices 36 postures



- Paire de sangles réglables



- 1 DVD d'exercices



- Tapis d'entraînement (3 épaisseurs)



- 1 livre 'entraînement sur power plate' (150 pages) (bibliothèques d'exercices, conseils d'entraînement, protocoles,...)

## SERVICES ET OPTIONS

- Garantie incluse 2 ans (neuf/démo) 1 an (occasion)
- Extension de garantie (offre sérénité)
- Modèles de démonstration et d'occasion certifiées disponibles
- Coaching par webcam
- Paiement en plusieurs fois sans frais

## PACKAGE ACCESSOIRES OPTIONNEL



Et aussi : Poignées push ups, step Reebok, compléments alimentaires

## SPECIFICATIONS TECHNIQUES

Force G générée	3,90 g
Fréquence	35 Hz
Durées prééglées	30 et 60 sec
Bouton répétition	Oui
Interface	Ecran interactif
Amplitudes	Basse (Low) / Haute (High)
Couleur	Argent / Noir
Certifications	TUV / CE 0086 Dispositif Médical
Poids	52 kg
Dimensions	1,55 m (H) x 0,63 m (l) x 0,80 m (P)
Surface plateau	0,24 m <sup>2</sup>
Garantie	2 ans pièces et main d'oeuvre
Charge maximale	90 kg