

POWER  PLATE®
my7™

Découvrez la Différence

**Votre nouveau
coach virtuel !**



Votre temps est précieux

La my7 vous fera bénéficier d'un entraînement complet en quelques minutes.

1 Power Plate my7 le coach parfait !

+ de 1000 exercices
+ de 250 entraînements
Possibilités illimitées.

La Power Plate my7 est l'une des machines d'entraînement les plus avancées sur la planète.

Dotée d'un **écran tactile couleur de plus de 10 pouces**, elle est exceptionnellement simple à utiliser grâce à son **coach virtuel intégré** qui dispose de plus de **1000 exercices en vidéo** pour réaliser **250 programmes d'entraînement complets**.

La my7 aime aussi partager : Vous pouvez personnaliser votre profil et inviter vos amis et votre famille à créer le leur. La my7 peut mémoriser plus de **50 profils différents** en intégrant leurs exercices favoris et programmes d'entraînements.

UNIQUE AU MONDE

La my7 provoque des contractions musculaires rapides et intenses (2000 contractions/minute) de l'ensemble des muscles du corps : abdominaux, triceps, fessiers...

Les muscles sont sollicités à 97% de leur capacité (contre 30% seulement lors d'un entraînement traditionnel).



GAINAGE



ENTRETIEN



MASSAGE



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

**Ecran tactile
de 10 pouces
avec coach virtuel
présentant les
exercices en vidéo.**



POWER  PLATE[®]
my7



2 Programmes et exercices intégrés

Les programmes d'entraînement sont organisés selon 3 grandes thématiques :



Se sentir mieux : Améliorer votre équilibre, votre force musculaire, prévenir le mal de dos, combattre l'ostéoporose, lutter contre les jambes lourdes, ...

Etre plus belle/beau : Pour vous aider à mincir, vous tonifier, vous raffermir, développer votre musculature, réduire votre cellulite, diminuer votre masse grasse et gérer votre poids.

Mieux jouer : Prévenir les blessures, améliorer votre puissance explosive, votre force et votre rapidité, de manière à atteindre vos objectifs sportifs, quel que soit votre sport !

Grâce à son coach virtuel intégré, ses niveaux de difficulté (débutant, intermédiaire, avancé) et ses multiples programmes, La my7 fournit des milliers de possibilités d'entraînement y compris dans chacun des 5 éléments clefs de la remise en forme :

1 Etirement

prépare vos muscles et les tissus conjonctifs.

2 Equilibre & Coordination

améliore la stabilité.

3 Gainage

renforcement des abdos, des obliques et des muscles de la colonne.

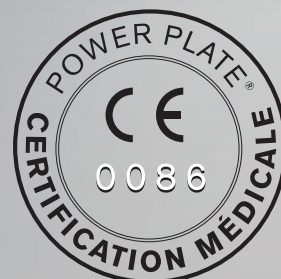
4 Renforcement musculaire

tonification et brûlage des graisses tant en position dynamique qu'en statique.

5 Massage

stimule la circulation sanguine et détend les muscles tout en réduisant la fatigue post-entraînement.

**EFFICACITÉ
SCIENTIFIQUEMENT
PROUVÉE**



La Power Plate a reçu de nombreux prix au fil des ans (prix de l'innovation, meilleur appareil anti-âge, ...)

et a été certifiée **dispositif médical** en 2009.

Elle a prouvé son efficacité au travers de plus de **40 études scientifiques** (téléchargeables sur www.power-plate.fr).

Elle est recommandée pour les 9 indications suivantes :

Perte de poids

Réduction de la cellulite

Force et puissance musculaire

Circulation et fonction cardiovasculaire

Souplesse et amplitude de mouvement

Soulagement de la douleur

Bien-être et qualité de vie

Prévention des chutes

Densité osseuse

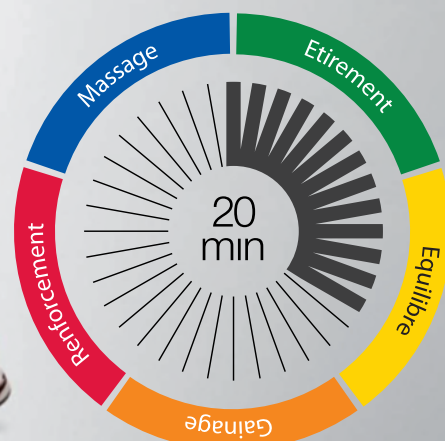
Entraînez-vous en 3D avec la my7

**JAMAIS LA
POWER PLATE
N'A ÉTÉ AUSSI
COMPLÈTE !**

Avec la Power Plate my7, vous disposez d'une nouvelle technologie de câbles high-tech en Vectran® qui transmettent les vibrations aux membres supérieurs. Vous disposez ainsi de nouvelles possibilités d'entraînement en 3 dimensions et réalisez tous vos exercices en statique ou en dynamique, grâce à des câbles extensibles jusqu'à 2 mètres et dotés d'une résistance variable.



6 possibilités de réglages de la résistance des câbles.



3 Soyez à la pointe de la technologie avec la my7

Avec la my7, votre routine d'entraînement ne sera plus jamais la même.

En effet, en plus de son millier d'exercices et des centaines de programmes préinstallés, la my7 est capable de se mettre à jour par une connexion Internet (Wifi) ou par une clef USB.

C'est la garantie de nouveautés et d'un usage communautaire de votre my7 en suivant et en partageant vos progrès en ligne...

Les possibilités sont infinies !

VENUE DE L'ESPACE

L'histoire de la Power Plate® commence en 1970 lorsque les cosmonautes russes utilisent les bienfaits de l'entraînement par accélération pour renforcer leur tonicité musculaire, combattre l'ostéoporose et ainsi pallier aux effets néfastes de l'apesanteur.



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Fréquences	30-35-40 Hz
Amplitude	Haute (High) ou Basse (Low)
Facteur G (accélération)	1 à 6 avec réglage manuel intelligent
Programmation des exercices	de 0 à 9 minutes (par tranche de 15s)
Dimensions	largeur 87 cm x profondeur 80 cm x hauteur 153 cm
Poids	130 kg
Garantie (usage domicile)	2 ans pièces et main-d'œuvre / 1 an sur l'électronique
Poids Maximum autorisé	135 kg
Système d'exploitation	Windows CE 6.0
Connectivité	2 ports USB, LAN 10/100 Ethernet
Ecran	LCD 10.1 pouces (800 x 480)
Audio	2 x 2W
Coloris	 gris graphite

NOUVELLE POIGNÉE
DE TRAVAIL
ERGONOMIQUE

CONNEXION SANS FIL

ÉCRAN TACTILE COULEUR
10 POUCES

HAUT-PARLEURS

PORT USB

ÉCRAN DE CONTRÔLE
& TOUCHE RÉPÉTITION

SURFACE ANTI-DÉRAPANTE

CÂBLES EN VECTRAN
(AMOVIBLES)

SIX POSITIONS DE
RÉGLAGE POUR LES
CÂBLES

CONNECTION LAN

PLATE FORME LARGE
ET CONFORTABLE

MOTEUR DUALSYNC



GROUPE POWER PLATE®

www.powerplate.fr
contact@powerplate.fr
04 92 38 96 50

