



La Power Plate est une **plateforme vibrante** qui utilise le principe d'entraînement par accélération dans le but de stimuler la réponse naturelle du corps aux vibrations. Ces vibrations vont permettre des contractions musculaires de l'ordre de 25 à 50 répétitions par seconde.

L'intérêt majeur de cet appareil de fitness réside dans le fait que l'on peut [muscler son corps](#) rapidement puisqu'il suffit simplement de maintenir une posture (en statique) entre **30 et 45 secondes** à plusieurs reprises, la durée de la séance ne dépassant pas 30 minutes en général. Chacun va donc pouvoir travailler les zones musculaires qu'il désire en fonction de la position adoptée.

Des centaines de postures permettent en effet de **muscler fessiers, cuisses, abdos, mollets, bras, ...** Autre avantage de la Power Plate, c'est qu'elle convient à tous les âges, styles de vie et aptitudes physiques.

Elle peut être utilisée dans le but de **développer sa force musculaire**,

Les Avantages

Développement musculaire rapide

Avec la Power Plate, le muscle se contracte à 97 % de sa capacité, toutes les fibres musculaires étant sollicitées,

Des gains de temps énorme

Grâce à son efficacité optimale et au travail musculaire élevé, on atteint en seulement 10 minutes les mêmes effets qu'en 1 h d'entraînement traditionnel.

Amélioration de la mobilité

L'importante irrigation sanguine, l'augmentation de la température aux niveaux tendineux et musculaire, ainsi que la sollicitation du réflexe d'étirement favorise un gain d'élasticité et de souplesse des tendons et des muscles.

Amélioration de la coordination

La stimulation des récepteurs du corps entier améliore notamment la coordination intra et intermusculaire. De plus, la coordination et le sens de l'équilibre s'améliorent immédiatement. De fait, outre la coordination, la stimulation a également des conséquences positives sur le sens de l'équilibre.

Activation de la circulation sanguine

Avec la Power Plate, la circulation sanguine est accélérée entraînant une amélioration de l'apport et de la combustion d'énergie, ainsi qu'une meilleure évacuation des toxines. La régénération est de ce fait plus rapide.

S'entraîner sur PowerPlate c'est réaliser des exercices de renforcement de gainage et de tonification empruntés à la gymnastique et aux sports sur une machine d'entraînement qui délivre des accélérations qui amplifient la contraction musculaire et améliorent les résultats (temps raccourci et efficacité accrue).

La Power Plate fonctionne en effet, sur un principe d'accélération en 3 dimensions.

Ces accélérations provoquent des contractions musculaires rapides et intenses, à raison de 35 par seconde, de l'ensemble des muscles du corps : abdominaux, triceps, fessiers,...

Cette stimulation unique permet de solliciter les muscles à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel.

L'entraînement est donc 3x plus efficace et jusqu'à 10 fois plus rapide



SEANCE 20 €
CARTE DE 10 + 2 200 €
CARTE DE 20 + 5 400 €

Durée de la séance : 15mn



CARRE VERT – Neufchateau – Séance sur rendez-vous avec un coach