



L'entraînement sur Power Plate® a démontré de grands résultats sur :

- Cellulite
- excès de poids
- rétention d'eau
- Souplesse
- Varices
- faiblesse des tissus
- dérangement du métabolisme
- circulation sanguine
- mal de dos
- vertèbres endommagées
- hernie
- lutte contre le vieillissement
- douleurs articulaires
- paralysie
- faiblesse musculaire
- sclérose multiple
- entorses
- dystrophie musculaire
- spasmes musculaires
- proprioception
- flexibilité
- problèmes de coordination
- manque de condition physique
- insomnie

Qui, Quoi, Comment les applications de la Power Plate®

Force musculaire

Tous les groupes de muscles, aussi bien les rapides que les lents sont stimulés à 100% par les vibrations de la Power Plate®. La force maximale et l'endurance prennent le dessus.

Flexibilité et étirement

Les vibrations libèrent les structures passives des articulations. Un flux sanguin plus important, le réchauffement et la reprise des réflexes de rapidité font que les élasticités peuvent être appréhendées sans mal.

Coordination / Proprioception

Cette stimulation simultanée des capteurs du corps améliore la coordination inter- et intramusculaire. Le pouvoir de réactivité, l'équilibre et la coordination sont entraînés (ex. agilité) ce qui amène à des prestations (sportives) améliorées.

Brûlage des graisses

Le métabolisme augmenté par l'entraînement sur la Power Plate® entraîne une dissolution des graisses et l'augmentation du métabolisme basal et donc une réduction des masses graisseuses..

Circulation sanguine

Grâce à l'entraînement sur Power Plate® le muscle pompera 30 à 50 fois plus de sang à la seconde jusque dans les vaisseaux capillaires, ce qui fait que l'oxygène sera amené beaucoup plus vite dans le sang et les gaz carboniques plus vite rejetés.

Reconstitution osseuse

La rapidité de reconstitution est phénoménale.

Effets cosmétiques / Massages

Le massage sur la Power Plate® détache les cartilages, casse les cellules graisseuses et aide à une meilleure mobilité des tissus. La destruction de la cellulite étroitement liée à la construction des tissus conjonctifs, améliore la peau restante. L'entraînement des muscles corporels entraîne une consolidation naturelle.

Combat contre les maux

L'entraînement sur Power Plate® aide à combattre les douleurs grâce à l'échange d'oxygène dans et entre les cellules et enlève la concentration des picotements douloureux.

Production d'hormones / Anti-vieillessement

Le corps étant stimulé nombre de fois par seconde, la production d'hormones de croissance (+ de 460 % après 10 min), de l'endorphine et du cerveau sont énormément sollicités.