

Parce que je suis une fille

#PQJSUF

PARCE QUE JE SUIS UNE FILLE
18 MARS 2018

Power Plate : le sport pour tous !

Publié le 18 mars 2018, écrit par [Lana M](#)

Qu'est ce que le Power Plate ?

Le Power Plate est basé sur des vibrations qui génère un réflexe naturel de contraction de tous les muscles du corps (abdominaux, triceps, fessiers...).

Tout exercice sportif réalisé sur la machine a donc un effet plus important et plus rapide. Théoriquement 1min d'exercice sur le Power Plate équivaut à 3min d'exercice sans ! Voilà un argument qui nous a convaincu d'essayer la machine !

Nous avons pratiqué plusieurs exercices, mais prenons le gainage par exemple (autrement dit la torture sportive), avec Power Plate permet de tonifier la ceinture abdominale et de perdre rapidement de la graisse. Les muscles de la ceinture abdominale dits « profonds » ainsi que les muscles du dos sont d'autant plus utilisés grâce aux micros vibrations de la Power Plate. L'ensemble du corps est gainé, et en profondeur !

Le plus ? Le Power Plate s'adresse à tous car il existe des exercices de niveau débutant à expert permettent à chacun de pouvoir progresser à son rythme.

Et le plus plus (clairement ce qui nous intéresse le plus) Les résultats sont visibles très rapidement, la Power Plate est un réel accélérateur pour les pressés qui veulent un résultat rapide !

Où pratiquer ?

Il existe environ [70 centres agréés](#) répartis à travers la France (liste disponible sur power-plate.fr) équipés de coachs diplômés et formés aux Power Plate.

Plus d'excuses pour ne pas être canon sur la plage cet été !

