

LA POWER PLATE

ou

La pleine forme en 10 minutes !



Au TC Training Center Fribourg et
à la Foire de Fribourg du 28 septembre au 7 octobre
stand n°223 – Hall 1B Forum Fribourg

Elle séduit star et anonyme, elle a révolutionné le monde du bien-être, de l'amincissement et de l'anti-âge en apportant un maximum de résultats en un minimum de temps.

Inventée pour les cosmonautes russes afin qu'ils récupèrent leur force musculaire et leur densité osseuse, la Power Plate fait son entrée dans le domaine sportif de haut niveau en 1998.

Enfin, le domaine de la santé s'intéresse aux résultats probants de la Power Plate : les personnes en surpoids, celles qui ont besoin d'améliorer leur condition physique ou ont besoin de rééducation physique

Le principe est simple : soumettre le corps à des vibrations qui obligent à contracter les muscles.

Les muscles sont sollicités à travers des vibrations spécifiques, chacun d'elle provoquant un réflexe naturel de contraction de 97%. La stimulation musculaire est telle qu'il suffit de 30 à 60 secondes dans chaque position pour obtenir un résultat à raison de 2 à 3 séances de 10 à 15 minutes par semaine.

Les fibres travaillant en profondeur, on estime que 10 minutes de Power Plate correspondent à 1h30min d'entraînement traditionnel. La présence d'un coach est exigée. En effet, le positionnement doit être très précis afin d'optimiser les exercices.

La Power Plate est faite pour vous !

Vous n'avez pas le temps ou la patience de faire du sport ?

10 minutes de séances Power Plate à raison de 2 à 3 fois par semaine suffisent à atteindre les objectifs fixés.

Vous êtes à la recherche du sport sans effort ni souffrance, du sport alliant santé et bien-être ?

Lors 'une séance Power Plate, vous ne transpirez pas, vous n'éprouvez aucun essoufflement, vous n'avez pas besoin de revêtir des vêtements de sport et n'avez donc pas l'impression de faire un effort !

Vous êtes un professionnel du sport, ou un amoureux du sport qui désirez renforcer vos performances sportives ? Les résultats obtenus par la Power Plate ont convaincu professionnels et scientifiques.

Comment ça marche ?

- Le coach fait remplir un questionnaire pour déceler d'éventuelles contre-indication ou de possibles inaptitudes
- La plate forme vibre
- Selon les objectifs (renforcement musculaire, massage, étirement...), le coach indique les positions et indique l'intensité des vibrations (basse : 20 à 40Hz ou haute ; 40 à 80 Hz) et la fréquence des vibrations diffusées à tout le corps
- Les muscles travaillent en profondeur, ce qui les renforce
- La circulation sanguine s'accélère et les tissus sont mieux irrigués

Les résultats

- Amélioration du métabolisme de base grâce à l'accélération du phénomène de combustion des graisses.
- Développement et tonification musculaire grâce au travail en profondeur des fibres musculaires
- Réduction de la cellulite grâce à une meilleure circulation sanguine : les vibrations de la machine décollent et cassent les cellules graisseuses. Attention, si la silhouette s'affine et se tonifie de façon ciblée, si la cellulite diminue, on ne perd pas forcément de poids : comme le tissu musculaire pèse 4 fois plus que la masse graisseuse, on peut prendre 1 ou 2 kg tout en perdant 1 ou 2 tour de taille.
- Amélioration de la souplesse grâce à l'intensification de la l'activité musculaire et l'échauffement des muscles et tendons.
- Meilleure circulation sanguine : les muscles pendant une séance Power Plate fonctionnent comme une pompe qui va propulser le sang jusqu'à 50 fois par seconde, y compris dans les vaisseaux sanguins de petit calibre.
- Amélioration de la coordination inter et intramusculaire grâce à la stimulation simultanée de l'ensemble des récepteurs corporels.
- Augmentation de la densité osseuse permettant une meilleure lutte contre les risques d'ostéoporose.