Un succès mondial !

10 ans d’expérience & de témoignages

Présente dans plus de **100 pays**, forte de **10 ans d’expérience**, la Power Plate est plébiscitée par la [**communauté médicale**](http://www.powerplate.fr/temoignage-medecin-power-plate.php), [**les plus grandes équipes sportives**](http://www.powerplate.fr/temoignage-champion-power-plate.php) et les [**célébrités**](http://www.powerplate.fr/temoignage-vip-people-power-plate.php) à travers le monde.

Power Plate c’est surtout des millions d’utilisateurs satisfaits à travers le monde.

Historique

L’aventure Power Plate débute dans les années 60 avec les cosmonautes russes qui utilisent les bienfaits de l’entraînement par accélération pour renforcer leur tonicité musculaire, prévenir la perte de densité osseuse et ainsi pallier aux effets néfastes de l’apesanteur.

Des années plus tard, Guus van der Meer, préparateur de l’équipe olympique des Pays Bas décide d’adapter le principe de l’entraînement par accélération, la première Power Plate voit le jour en l’an 2000.

L’entraînement par accélération

La Power Plate fonctionne sur un principe d’accélérations 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.

Aucun autre entraînement ne génère une telle implication de l’organisme !

Les séances coachées

Une séance de Power Plate peut s’effectuer avec un coach, sans risque ni contrainte, ni charge additionnelle pour une sécurité et des résultats optimaux.

Au fil de votre progression, les séances peuvent être plus intenses avec des exercices plus complexes (durée, amplitude, position, fréquence).

Les coachs Power Plate sont formé(e)s pour être à votre écoute et vous guider pendant vos séances afin d'atteindre vos objectifs et répondre à vos attentes. La Fréquence d’entraînement est de 2 à 3 fois par semaine